PRECOR®

Manuale del proprietario

Discovery™ Series Selectorized Line

Linee guida importanti sulla sicurezza per i proprietari

Per mantenere le condizioni di funzionamento adeguate dell'apparecchiatura, osservare le seguenti linee guida.

Importante: *non modificare l'apparecchiatura e nessuna delle sue parti, né rimuovere alcuna parte dall'apparecchiatura in modo permanente. Non utilizzare parti accessorie non consigliate da Precor in quanto potrebbero causare lesioni.*

- La regolare manutenzione deve essere effettuata da parte di tecnici qualificati.
- Verificare che tutti gli elementi di fissaggio siano serrati saldamente. I cavi devono essere fissati a entrambi i collegamenti terminali e adeguatamente avvitati. Le colonne di pesi devono essere sicure e devono funzionare correttamente. I manubri devono essere collegati adeguatamente.
- Assicurarsi che gli allenatori, il personale della struttura e i tecnici manutentori siano a conoscenza di modalità di utilizzo dell'apparecchiatura e linee guida importanti sulla sicurezza e che siano in grado di riconoscere eventuali problemi, come ad esempio un cavo usurato, un componente allentato o una saldatura spaccata.
- L'apparecchiatura per il potenziamento richiede un'attenzione particolare da parte della struttura e del suo staff affinché garantisca una qualità ottimale. Se possibile, la struttura dovrebbe fornire una supervisione diretta e costante delle apparecchiature effettuata da persone consapevoli delle operazioni sicure da compiere sulle apparecchiature e istruite a riconoscere problemi potenziali.
- Nel caso in cui un membro dello staff assista a un utilizzo improprio dell'apparecchiatura, dovrà recarsi direttamente dall'utente per mostrargli la corretta tecnica di utilizzo e comunicargli le *informazioni importanti sulla sicurezza per gli utenti. Precor consiglia di apporre una copia delle Informazioni importanti sulla sicurezza per gli utenti vicino all'apparecchiatura in una posizione ben visibile.*
- Assicurarsi che l'apparecchiatura sia stabile e posizionata su una superficie solida. L'apparecchiatura è dotata di una propria base di appoggio, tuttavia è possibile fissarla al pavimento con dei bulloni per garantire una maggiore stabilità. Precor consiglia vivamente di fissare l'apparecchiatura al pavimento con dei bulloni per ridurre il rischio di rovesciamento dovuto a uso improprio. Dal momento che la costruzione dei pavimenti varia, rivolgersi a un tecnico qualificato per un fissaggio adeguato.
- Posizionare l'apparecchio in modo che entrambi i lati siano ad almeno 1 metro (40 pollici) di distanza dalle pareti o dai mobili e che la parte posteriore sia ad almeno 1 metro (40 pollici) di distanza da altri oggetti. Per l'apparecchiatura per l'allenamento funzionale, assicurarsi di avere spazio sufficiente da consentire la massima estensione dei cavi in ogni direzione possibile.
- Controllare l'apparecchiatura sulla base dei programmi di ispezione consigliati descritti nel presente manuale, inclusi i controlli quotidiani, settimanali, mensili e annuali. Assicurarsi che tutti i bulloni dei collegamenti siano ben serrati e che i cavi filettati siano serrati correttamente e saldamente a entrambe le estremità.

- Durante la manutenzione, apporre alle apparecchiature o nell'area circostante un cartello recante la scritta "Fuori servizio". Non deve mai essere consentito agli utenti di utilizzare l'apparecchiatura fino a che non sia stata ispezionata e finché non funzioni correttamente. Se un'apparecchiatura ha bisogno di un intervento, tenerla fuori uso finché non sia stata riparata.

  Apporre sull'apparecchiatura un cartello recante la scritta "Fuori servizio" e assicurarsi che il personale della struttura sia istruito di non consentire a nessuno di utilizzarla finché non funzioni di nuovo correttamente.

- Quando si lavora con la colonna di pesi, non tentare di liberare gruppi intasati senza assistenza al fine di evitare lesioni. Con l'aiuto di un'altra persona, riportare con cautela la colonna di pesi nella posizione corretta, con la piastra superiore appoggiata sul primo peso.
- Non consentire l'utilizzo dell'apparecchiatura se la piastra superiore o la colonna di pesi è bloccata in posizione sollevata. Con l'aiuto di un'altra persona, riportare con cautela l'apparecchiatura nella posizione corretta, con la piastra superiore appoggiata sul primo peso. Ispezionare il cavo per assicurarsi che sia posizionato in tutte le pulegge.
- Non posizionare l'apparecchiatura all'aperto o su superfici bagnate.

Approvazione di sicurezza

L'apparecchiatura della linea Discovery Selectorized Strength di Precor è stata progettata e testata per essere conforme alle normative EN957 e ASTM applicabili.

Informazioni importanti sulla sicurezza per gli utenti

Prima di iniziare qualsiasi programma di fitness, sottoporsi a visita medica completa.

Equivalente in francese del paragrafo precedente, per il mercato canadese: *Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercise. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.*

Quando si utilizza un'apparecchiatura, prendere sempre le dovute precauzioni, incluse le seguenti:

- Se non si capisce come utilizzare un'apparecchiatura, rivolgersi a un addetto della struttura come un allenatore e chiedergli una dimostrazione dell'utilizzo e una spiegazione delle nozioni sulla sicurezza.
- Non lasciare avvicinare i bambini, né consentire loro di utilizzare l'apparecchiatura. Non lasciare avvicinare i bambini senza la supervisione di un adulto.
- Utilizzare le apparecchiature solo per gli scopi previsti. Non utilizzare parti accessorie non consigliate dal produttore in quanto potrebbero causare lesioni.
- Indossare abbigliamento e calzature adatte all'allenamento, evitare indumenti larghi.
- **Non esagerare con l'esercizio, né allenarsi fino allo sfinimento.** Utilizzare un giudizio quando ci si allena con i pesi. Evitare di utilizzare pesi eccessivamente pesanti per evitare lesioni.
- Se si avverte dolore, debolezza, stordimento o sintomi anormali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il proprio medico.
- Tenere testa, arti, dita e capelli lontani da tutte le parti mobili durante l'utilizzo dell'apparecchiatura. Tenere le mani lontane dalle rastrelliere.
- Non lasciare cadere né inserire oggetti in alcuna apertura dell'apparecchiatura.
- Verificare che tutti gli elementi di fissaggio siano serrati saldamente. I cavi devono essere fissati a entrambi i collegamenti terminali e adeguatamente avvitati. Le colonne di pesi devono essere sicure e devono funzionare correttamente. I manubri devono essere collegati adeguatamente. Prestare particolare attenzione alle condizioni dei cavi e delle loro estremità. Se si nota un'estremità allentata o un logoramento del cavo stesso o del suo rivestimento, non utilizzare il prodotto e contattare immediatamente un operatore della struttura.
- Controllare sempre l'apparecchiatura prima di utilizzarla. Se si nota un potenziale problema, contattare immediatamente un operatore della struttura. Non utilizzare l'apparecchiatura fino a che la struttura abbia verificato che funzioni correttamente. Non provare ad aggiustare un'apparecchiatura rotta o bloccata.
- Non utilizzare l'apparecchiatura all'aperto o su superfici bagnate.
- Non lasciare cadere o sbattere la colonna di pesi durante l'esercizio.
- Assicurarsi che il selettore sia completamente inserito. Utilizzare solo il selettore fornito dal produttore. Se non si è sicuri, contattare un operatore della struttura.
- Non bloccare mai i pesi in sospensione. Non utilizzare l'apparecchiatura se la piastra superiore o la colonna di pesi è bloccata in posizione sollevata. Segnalarlo al personale della struttura che provvederà alla riparazione e si assicurerà del corretto funzionamento.
- Non utilizzare apparecchiature sulle quali è apposto un cartello recante la scritta "Fuori servizio".
- Leggere tutte le istruzioni affisse, incluse le istruzioni sulla sicurezza e le avvertenze.

Sommario

Linee guida importanti sulla sicurezza per i proprietari..... 1
Approvazione di sicurezza....2

Informazioni importanti sulla sicurezza per gli utenti 3

Specifiche tecniche e utilizzo del prodotto.....5
Linee guida importanti sulla sicurezza....5
Guida utente allenamento bicipiti....6
Guida utente allenamento pettorali 7
Guida utente allenamento deltoidi 8
Guida utente allenamento dorsali....9
Guida utente vogatore 10
Guida utente combinazione pettorali/deltoidi....11
Guida utente panca flessioni alle parallele 12
Guida utente estensione tricipiti 13
Guida utente estensione cosce....14
Guida utente panca allenamento cosce 15
Guida utente interno coscia....16
Guida utente esterno coscia....17
Guida utente leg press 18
Guida utente estensione glutei....19
Guida utente piegamento gambe in posizione prona....20
Guida utente rotazione torso 21
Guida utente estensione schiena 22
Guida utente sollevamento laterale 23
Guida utente allenamento addominali 24
Guida utente allenamento dorsali divergente 25
Guida utente allenamento deltoidi convergente....26
Guida utente allenamento pettorali convergente.... 27
Guida utente vogatore divergente 28
Guida utente estensione polpacci da seduto....29

Manutenzione.....30
Prima di iniziare....30
Ispezione giornaliera.... 32
Ispezione settimanale.... 37
Ispezione mensile 40
Manutenzione annuale 41

Specifiche tecniche e utilizzo del prodotto

Linee guida importanti sulla sicurezza

ATTENZIONE: prima di utilizzare l'apparecchiatura, leggere le presenti istruzioni e tutte le etichette al fine di evitare danni fisici gravi.

- Tenere lontani dall'apparecchiatura i bambini o le persone che non abbiano familiarità con l'apparecchiatura.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di fitness, sottoporsi a visita medica completa. Chiedere al proprio medico informazioni sulla frequenza cardiaca da allenamento adeguata al proprio livello di forma ed età.
- Se si avvertono dolore, spossatezza o capogiri, interrompere immediatamente l'esercizio fisico.

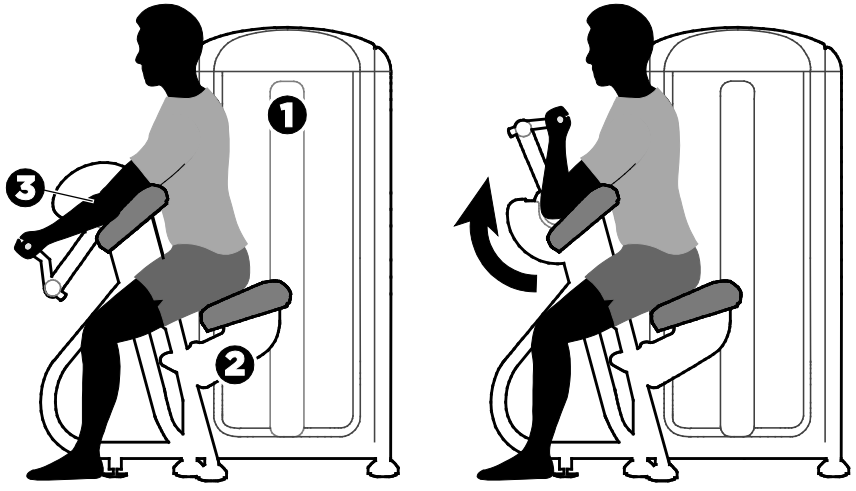
La presente sezione contiene le seguenti informazioni per ogni apparecchiatura:

- Impostazione dell'esercizio
- Istruzioni per l'utente sull'apparecchiatura
- Suggerimenti per l'allenamento
- Specifiche dell'apparecchiatura

Guida utente allenamento bicipiti

I muscoli del bicipite brachiale assolve una grande varietà di funzioni: serve a far piegare il gomito o a ruotare l'avambraccio, fino a sollevare il braccio sopra la testa. Dei bicipiti forti sono un valido aiuto per sollevare oggetti con grande sicurezza e vengono impiegati in molti sport e attività come il nuoto, il trasporto di scatole, il tennis e il bowling.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare l'altezza del sedile in modo che gli avambracci siano distesi sul cuscinetto.
3	Allineare i gomiti al perno.

Azione

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Piegare lievemente il gomito prima di cominciare il movimento.
- Piegare le braccia verso l'alto con un movimento controllato.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale, mantenendo una leggera angolazione del gomito a ogni ripetizione.

Suggerimenti per l'allenamento

- Mantenere gli avambracci distesi sul cuscinetto e mantenere la colonna in posizione neutrale.
- Per mantenere un ritmo costante a ogni ripetizione, contare fino a due a ogni movimento effettuato.

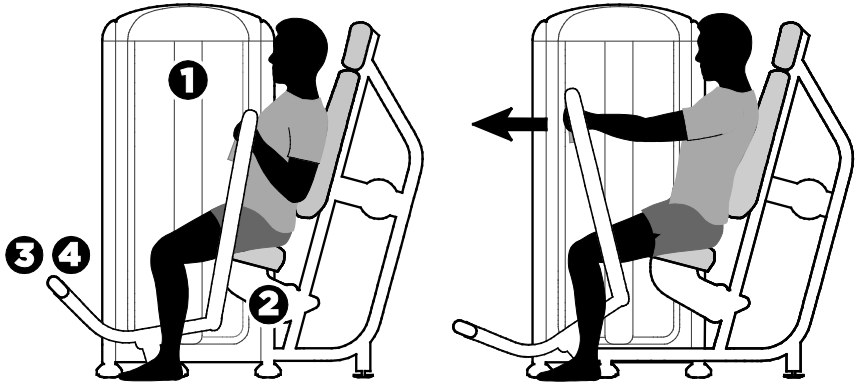
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	119 cm L x 112 cm P x 150 cm A (47" L x 44" P x 59" A)
Area di lavoro	125 cm L x 135 cm P (49" L x 53" P)
Colonna di pesi	73 kg (160 lb)
Peso dell'apparecchiatura	197 kg (434 lb)

Guida utente allenamento pettorali

L'allenamento pettorali allena i muscoli coinvolti nei movimenti di spinta della parte superiore del busto, inclusi i pettorali e i tricipiti. Rafforzare tali muscoli consentirà all'utente di migliorare in sport come il nuoto o il football americano e nelle attività quotidiane come sollevarsi da terra o aprire una porta.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare il sedile in modo che le impugnature siano allineate a metà del torace.
3	Premere il pedale di supporto per spingere in avanti le impugnature in una posizione iniziale comoda.
4	Afferrare entrambe le impugnature e rilasciare lentamente il pedale di supporto. Posizionare saldamente i piedi sul pavimento.

Azione

- Estendere le braccia con un movimento controllato.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.
- Utilizzare il pedale di supporto per riportare le impugnature in posizione di riposo.

Suggerimenti per l'allenamento

- Evitare di bloccare i gomiti.
- Per variare la routine di allenamento, provare entrambe le posizioni sull'impugnatura.

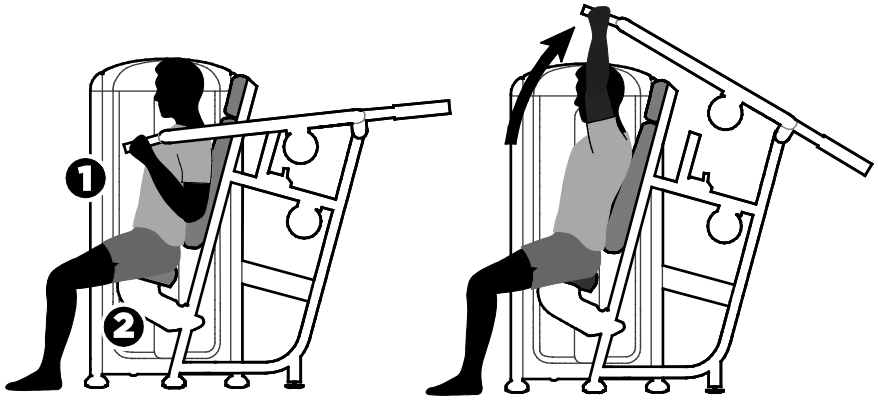
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	147 cm L x 150 cm P x 150 cm A (58" L x 59" P x 59" A)
Area di lavoro	163 cm L x 150 cm P (64" L x 59" P)
Colonna di pesi	109 kg (240 lb)
Peso dell'apparecchiatura	240 kg (530 lb)

Guida utente allenamento deltoidi

Data l'incredibile gamma di movimenti e utilizzi in attività come sollevamento, trasporto, spinte e trazioni, la forza delle spalle è cruciale per il successo nelle attività sportive e quotidiane. L'allenamento deltoidi si focalizza specificamente sui muscoli deltoidi, anche se coinvolge altri gruppi muscolari di supporto come i tricipiti e i muscoli superiori della schiena.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare il sedile in modo che le impugnature siano leggermente al di sopra delle spalle.

Azione

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Estendere le braccia con un movimento controllato, mantenendo la schiena adagiata contro il cuscinetto.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale, evitando di far appoggiare la colonna di pesi fra le ripetizioni.

Suggerimenti per l'allenamento

- Durante l'esercizio, mantenere una posizione neutrale del polso.
- Evitare di bloccare i gomiti alla fine del movimento.

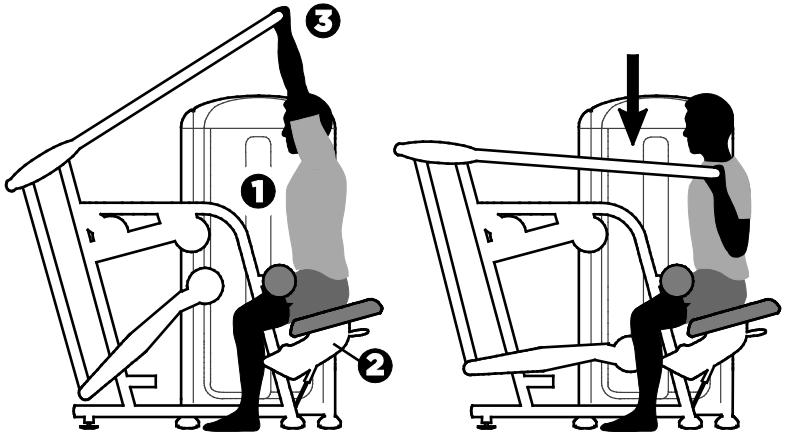
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	170 cm L x 132 cm P x 150 cm A (67" L x 52" P x 59" A)
Area di lavoro	226 cm L x 158 cm P (89" L x 62" P)
Colonna di pesi	91 kg (200 lb)
Peso dell'apparecchiatura	244 kg (538 lb)

Guida utente allenamento dorsali

Come suggerisce il nome dell'apparecchiatura, l'allenamento dorsali è progettato appositamente per potenziare il muscolo grande dorsale (più comunemente noto col nome di dorsali). Questo muscolo consente la rotazione del braccio e lo spostamento della spalla in basso e indietro.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare il sedile in modo che i cuscinetti sopra le cosce mantengano saldamente in posizione le gambe.
3	Alzarsi, afferrare le impugnature con entrambe le mani e ritornare in posizione seduta.

Azione

- Iniziare con le braccia estese e i gomiti leggermente piegati.
- Tirare le impugnature fino al livello del mento con un movimento controllato.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

- Mantenere una postura corretta e una posizione neutrale della colonna.
- Evitare di tirare le impugnature dietro il collo.
- Evitare di far dondolare il corpo per creare uno slancio quando si solleva molto peso.

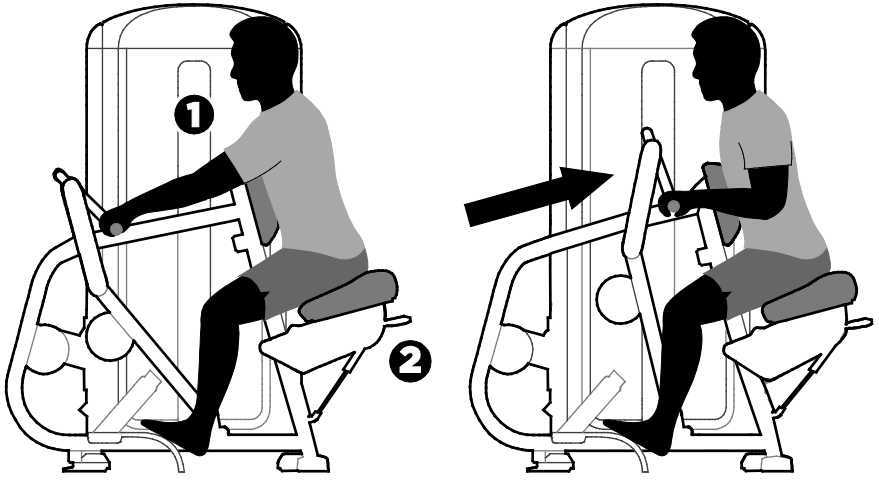
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	170 cm L x 155 cm P x 196 cm A (67″ L x 61″ P x 77″ A)
Area di lavoro	201 cm L x 160 cm P (79" L x 63" P)
Colonna di pesi	109 kg (240 lb)
Peso dell'apparecchiatura	281 kg (619 lb)

Guida utente vogatore

Il vogatore allena i muscoli coinvolti nei movimenti di spinta della parte superiore del busto, inclusi i dorsali, il trapezio, i bicipiti, i deltoidi e i romboidi. Non solo questo esercizio consente di potenziare la schiena, ma aiuta anche ad adottare una postura corretta. Nel corso di questo esercizio, il cuscinetto per il torace consente all'utente di stabilizzare correttamente e isolare questi muscoli a vantaggio di un potenziamento mirato.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare il sedile in modo che il cuscinetto per il torace sia leggermente al di sotto del livello delle spalle.

Azione

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Piegare lievemente il gomito prima di cominciare il movimento.
- Tirare le impugnature verso di sé con un movimento controllato.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale, mantenendo una leggera angolazione del gomito a ogni ripetizione.

Suggerimenti per l'allenamento

- Mantenere il capo in posizione neutrale, con il torace saldamente adagiato contro il relativo cuscinetto.
- Durante l'esecuzione del movimento, non sollevare le spalle.

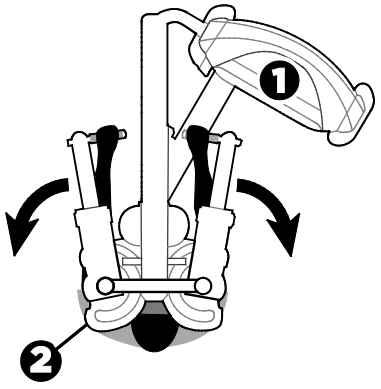
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	130 cm L x 125 cm P x 150 cm A (51" L x 49" P x 59" A)
Area di lavoro	132 cm L x 150 cm P (52" L x 59" P)
Colonna di pesi	108 kg (240 lb)
Peso dell'apparecchiatura	230 kg (508 lb)

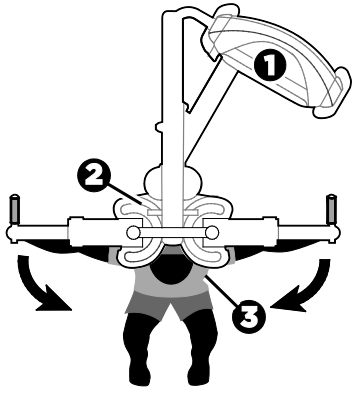
Guida utente combinazione pettorali/deltoidi

Questa combinazione di apparecchiature consente di allenare sia il petto che i deltoidi/muscoli superiori della schiena con la semplice variazione della posizione seduta. In maniera funzionale, questi movimenti si completano a vicenda: quando i pettorali si contraggono, i muscoli superiori della schiena e i deltoidi si distendono per rallentare il movimento. È vero anche il contrario, quando si contraggono i muscoli posteriori. Potenziare questi gruppi muscolari avvantaggia la forza di spinta e di trazione della parte superiore del busto, ma aiuta anche la stabilità delle spalle.

Impostazione



Posizione iniziale allenamento deltoidi posteriori



Posizione iniziale allenamento pettorali

Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare il limitatore di gamma per ciascun braccio in base alla posizione iniziale mostrata.
3	Regolare il sedile in modo che le impugnature siano all'altezza delle spalle.

Azione

- Afferrare le impugnature superiori (deltoidi posteriori) o le impugnature inferiori (pettorali).
- Con le braccia estese e i gomiti leggermente piegati, effettuare un movimento controllato per tutto il raggio.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

- Evitare di bloccare i gomiti.
- Per il movimento pettorali, impostare la posizione iniziale poco oltre la linea mediana del proprio corpo.
- Durante l'esecuzione del movimento, non sollevare le spalle.

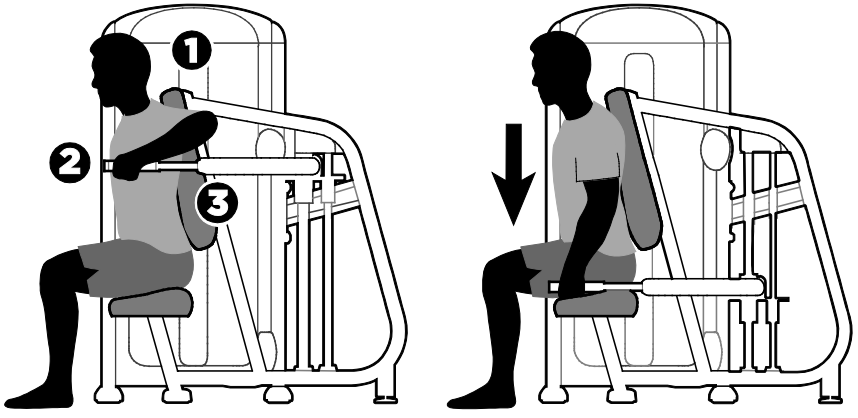
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	137 cm L x 142 cm P x 213 cm A (54" L x 56" P x 84" A)
Area di lavoro	208 cm L x 208 cm P (82" L x 82" P)
Colonna di pesi	109 kg (240 lb)
Peso dell'apparecchiatura	269 kg (594 lb)

Guida utente panca flessioni alle parallele

Questo esercizio si focalizza sui gruppi muscolari di tricipiti e pettorali. La panca flessioni alle parallele offre un movimento supportato e guidato che replica il movimento di flessione effettuato alle parallele.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Afferrare entrambe le impugnature tenendo le mani aderenti ai fianchi.
3	Sedersi con la schiena adagiata contro il cuscinetto.

Azione

- Spingere verso il basso con un movimento controllato.
- Mantenere la posizione di piena estensione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

- Mantenere il capo in posizione neutrale durante l'esercizio.
- Mantenere i gomiti aderenti ai fianchi durante l'esercizio.
- Durante l'esercizio, mantenere il contatto con i cuscinetti.

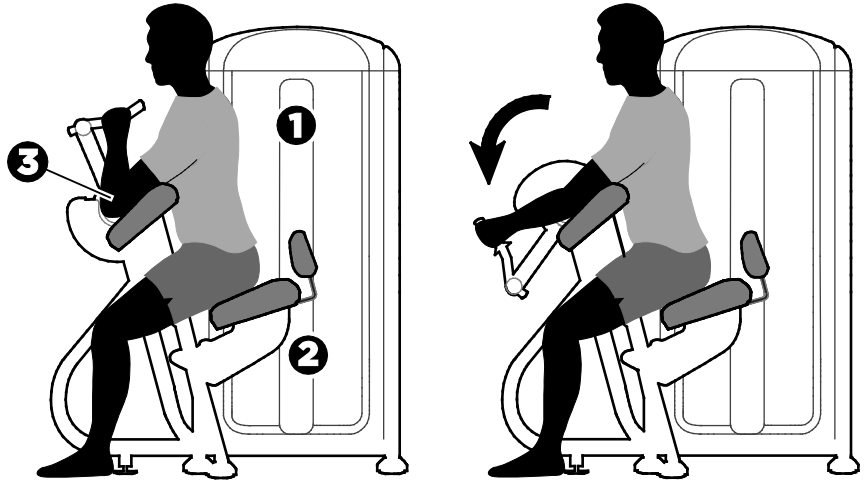
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	119 cm L x 125 cm P x 150 cm A (47″ L x 49″ P x 59″ A)
Area di lavoro	170 cm L x 125 cm P (67" L x 49" P)
Colonna di pesi	109 kg (240 lb)
Peso dell'apparecchiatura	255 kg (563 lb)

Guida utente estensione tricipiti

L'estensione tricipiti isola i tricipiti. Questi muscoli sono un aiuto primario per il potenziamento del braccio e sono essenziali per i movimenti di lancio ed estensione.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare l'altezza del sedile in modo che gli avambracci siano distesi sul cuscinetto.
3	Allineare i gomiti al perno.

Azione

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Estendere le braccia con un movimento controllato.
- Mantenere la posizione di piena estensione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

- Mantenere gli avambracci distesi sul cuscinetto.
- Mantenere i gomiti leggermente piegati alla fine del movimento.

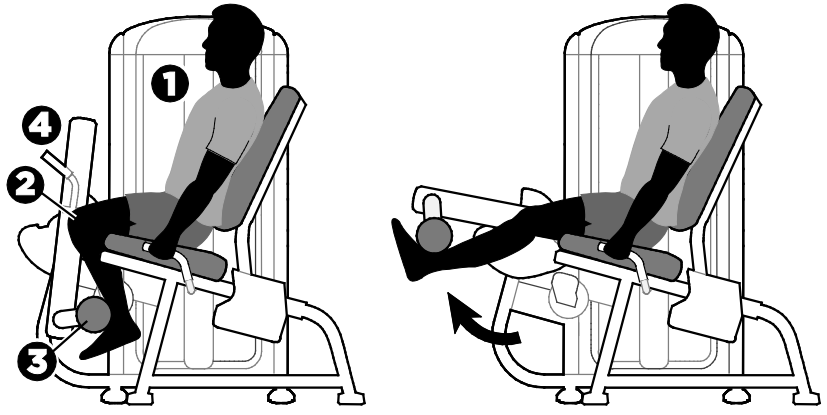
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	119 cm L x 112 cm P x 150 cm A (47″ L x 44″ P x 59″ A)
Area di lavoro	125 cm L x 122 cm P (49" L x 48" P)
Colonna di pesi	73 kg (160 lb)
Peso dell'apparecchiatura	200 kg (442 lb)

Guida utente estensione cosce

L'estensione cosce isola i quadricipiti, un gruppo muscolare coinvolto in maniera primaria nei movimenti di estensione delle ginocchia. Camminare, correre e alzarsi da una posizione seduta sono solo alcuni movimenti in cui sono coinvolti quotidianamente i quadricipiti.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Allineare le ginocchia al perno regolando lo schienale imbottito.
3	Regolare il cuscinetto cilindrico in una posizione confortevole sulla caviglia.
4	Impostare il braccio di movimento sulla posizione iniziale desiderata.

Azione

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Estendere le gambe con un movimento controllato.
- Mantenere la posizione di piena estensione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

- Evitare di bloccare le ginocchia in posizione completamente estesa.
- Mantenere il contatto con il cuscinetto posteriore durante tutto il movimento.

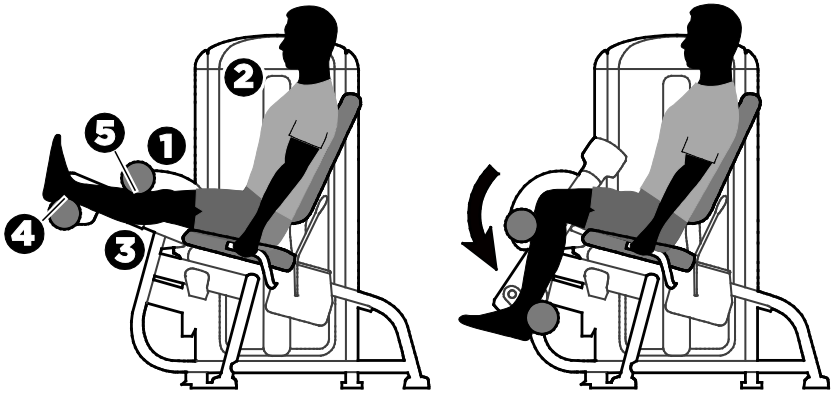
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	135 cm L x 125 cm P x 150 cm A (53″ L x 49″ P x 59″ A)
Area di lavoro	168 cm L x 127 cm P (66″ L x 50″ P)
Colonna di pesi	109 kg (240 lb)
Peso dell'apparecchiatura	261 kg (575 lb)

Guida utente panca allenamento cosce

La panca allenamento cosce si focalizza sui muscoli ischiocrurali, un gruppo muscolare coinvolto nella flessione del ginocchio e nell'estensione dell'anca.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Regolare il braccio di movimento in posizione abbassata per un facile accesso all'apparecchiatura.
2	Selezionare un peso appropriato.
3	Allineare le ginocchia al perno regolando lo schienale imbottito.
4	Regolare il cuscinetto per le caviglie in una posizione confortevole.
5	Assicurarsi che il cuscinetto per la tibia sia posizionato al di sotto della rotula.

Azione

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Piegare le gambe con un movimento controllato.
- Mantenere la posizione di piena contrazione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

- Evitare di bloccare il ginocchio nella posizione iniziale.
- Mantenere il contatto con il cuscinetto posteriore durante tutto il movimento.

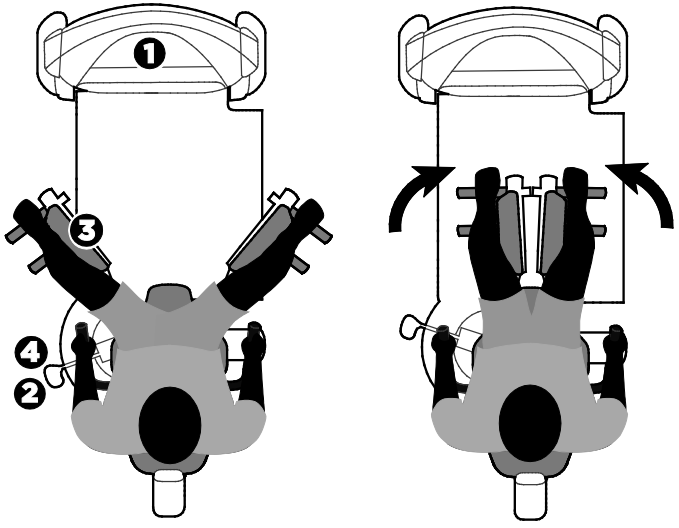
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	155 cm L x 125 cm P x 150 cm A (61" L x 49" P x 59" A)
Area di lavoro	201 cm L x 127 cm P (79" L x 50" P)
Colonna di pesi	109 kg (240 lb)
Peso dell'apparecchiatura	269 kg (594 lb)

Guida utente interno coscia

L'interno coscia si focalizza sugli adduttori, un importante gruppo di muscoli mediali che supporta la stabilità di anche e ginocchia e aiuta il movimento della parte inferiore del corpo. Questo gruppo muscolare è coinvolto nei movimenti della parte inferiore del corpo, tra i quali la spinta delle gambe verso il centro del corpo, il movimento per incrociare le gambe o la spinta laterale.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Utilizzare l'impugnatura di regolazione per chiudere i bracci di movimento.
3	Sedersi con l'interno coscia adagiato contro gli appositi cuscinetti.
4	Aprire i bracci di movimento fino alla posizione iniziale desiderata.

Azione

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Spingere le cosce verso l'interno con un movimento controllato.
- Mantenere la posizione di piena contrazione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

- Selezionare una posizione di partenza comoda per le anche, che consenta allo stesso tempo il movimento più ampio possibile.
- È possibile arrestare i bracci di movimento in posizione aperta. Utilizzare l'impugnatura di regolazione per chiuderli.

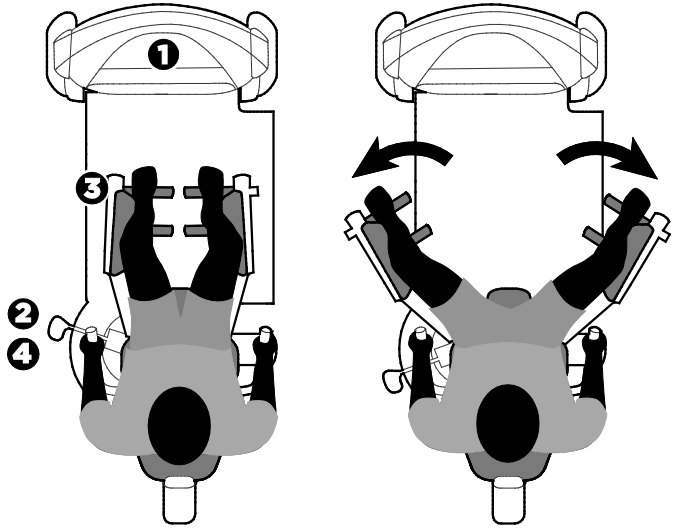
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	168 cm L x 76 cm P x 150 cm A (66″ L x 30″ P x 59″ A)
Area di lavoro	168 cm L x 140 cm P (66″ L x 55″ P)
Colonna di pesi	91 kg (200 lb)
Peso dell'apparecchiatura	247 kg (544 lb)

Guida utente esterno coscia

L'esterno coscia si focalizza sui muscoli adduttori delle anche, più comunemente noti come glutei. Questi muscoli supportano la stabilità di anche, ginocchia e caviglie quando ci si alza o si cammina, e sono coinvolti nei movimenti laterali e nella rotazione delle anche.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Utilizzare l'impugnatura di regolazione per impostare i bracci di movimento in posizione leggermente aperta.
3	Sedersi con l'esterno coscia adagiato contro gli appositi cuscinetti.
4	Impostare i bracci di movimento in modo da posizionare entrambe le gambe.

Azione

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Spingere le cosce verso l'esterno con un movimento controllato.
- Mantenere la posizione di piena contrazione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

- È possibile arrestare i bracci di movimento in posizione chiusa. Utilizzare l'impugnatura di regolazione per aprirli.
- Durante questo esercizio, evitare movimenti a scatti.
- Mantenere il contatto con il cuscinetto posteriore durante tutto l'esercizio.

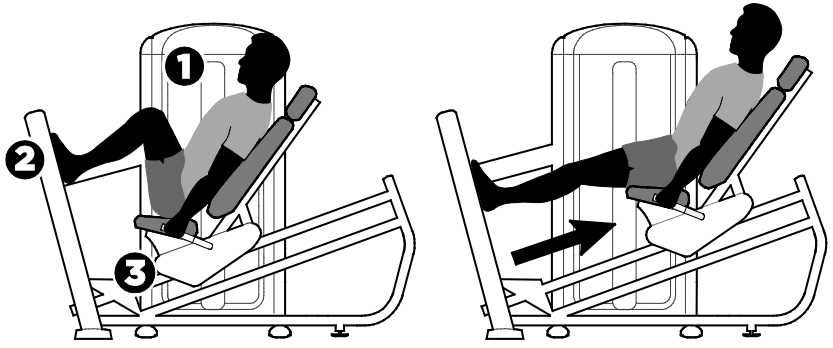
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	168 cm L x 76 cm P x 150 cm A (66″ L x 30″ P x 59″ A)
Area di lavoro	168 cm L x 140 cm P (66″ L x 55″ P)
Colonna di pesi	91 kg (200 lb)
Peso dell'apparecchiatura	247 kg (544 lb)

Guida utente leg press

La leg press offre un'alternativa o un complemento allo squat. Allena i glutei, i muscoli ischiocrurali e i quadricipiti per migliorare la potenza la produzione della forza della parte inferiore del corpo e offre benefici di condizionamento sia per i principianti che per gli atleti.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Sedersi e posizionare i piedi sulla pedana, a una distanza pari all'incirca all'ampiezza delle spalle con la parte inferiore della gamba perpendicolare alla pianta del piede.
3	Sollevare l'impugnatura del sedile e posizionarlo in modo che le ginocchia siano a un angolo di 90 gradi. Rilasciare l'impugnatura per bloccare la posizione iniziale prima di cominciare il movimento.

Azione

- Estendere le gambe con un movimento controllato.
- Mantenere la posizione di piena contrazione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

- Evitare di bloccare le ginocchia.
- Mantenere la schiena in contatto con il cuscinetto per tutta la durata dell'esercizio.
- Variare la posizione dei piedi modificherà gli effetti dell'allenamento.

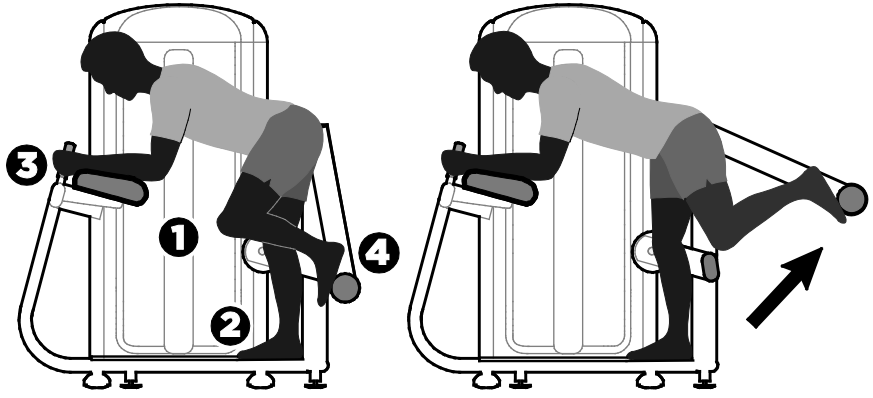
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	196 cm L x 122 cm P x 150 cm A (77″ L x 48″ P x 59″ A)
Area di lavoro	221 cm L x 122 cm P (87″ L x 48″ P)
Colonna di pesi	182 kg (400 lb)
Peso dell'apparecchiatura	397 kg (875 lb)

Guida utente estensione glutei

L'estensione glutei si focalizza sul muscolo grande gluteo, con un minore interessamento degli altri muscoli dei glutei e ischiocrurali. Il grande gluteo è uno dei muscoli più forti del corpo e aiuta a mantenere la posizione eretta, a sollevare, a camminare e a distendersi, inoltre stabilizza la zona pelvica.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Posizionarsi in piedi con i piedi leggermente davanti al braccio di movimento.
3	Afferrare entrambe le impugnature, mantenendo la schiena dritta e i fianchi immobili.
4	Posizionare l'altro avampiede sul braccio di movimento.

Azione

- Ruotare la gamba verso l'alto con un movimento controllato.
- Mantenere la posizione di piena estensione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.
- Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

Suggerimenti per l'allenamento

- Mantenere il capo in posizione neutrale durante l'esercizio.
- Per sollecitare muscoli diversi, variare la posizione del corpo rispetto al braccio di movimento.
- A ogni sessione, alternare la gamba che inizia l'esercizio.

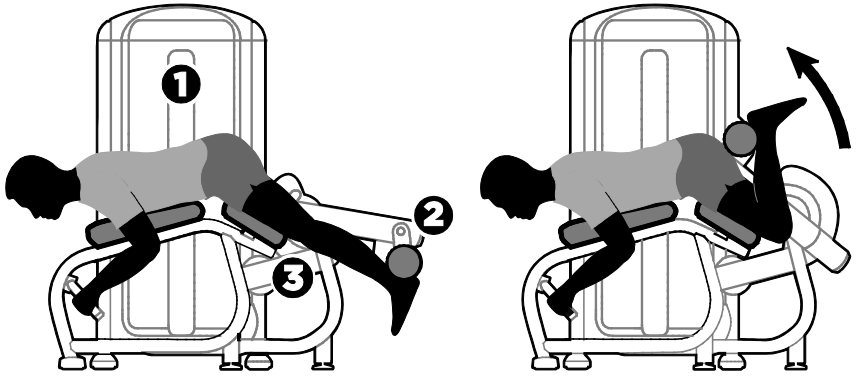
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	135 cm L x 102 cm P x 150 cm A (53" L x 40" P x 59" A)
Area di lavoro	213 cm L x 102 cm P (84" L x 40" P)
Colonna di pesi	73 kg (160 lb)
Peso dell'apparecchiatura	203 kg (448 lb)

Guida utente piegamento gambe in posizione prona

Il piegamento gambe in posizione prona si focalizza sui muscoli ischiocrurali, un gruppo muscolare coinvolto nella flessione del ginocchio e nell'estensione dell'anca.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare il cuscinetto per le caviglie in una posizione confortevole.
3	Allineare le ginocchia al perno e stendersi in posizione prona sui cuscinetti per le cosce e il torace.

Azione

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Piegare le gambe con un movimento controllato.
- Mantenere la posizione di piena contrazione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

- Se il cuscinetto per le caviglie si sposta lungo il polpaccio durante l'esercizio, riposizionarsi in modo che le ginocchia siano correttamente allineate al perno.
- Per interessare al meglio gli ischiocrurali, puntare i piedi.
- Per interessare al meglio i polpacci, flettere i piedi.

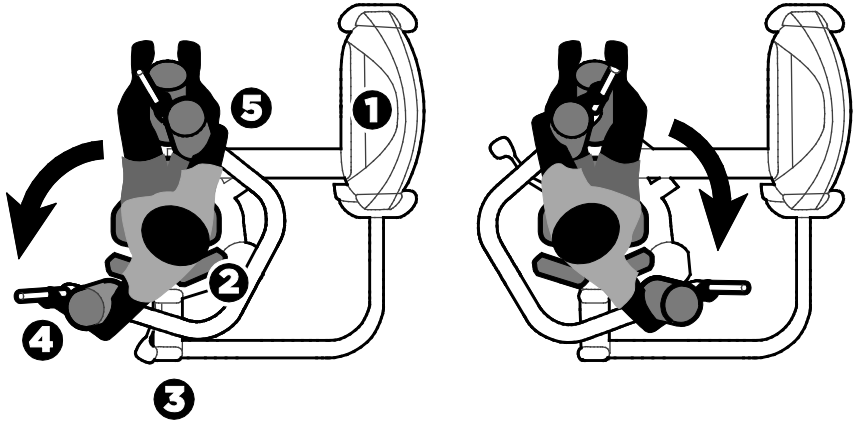
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	155 cm L x 122 cm P x 150 cm A (61" L x 48" P x 59" A)
Area di lavoro	168 cm L x 127 cm P (66" L x 50" P)
Colonna di pesi	91 kg (200 lb)
Peso dell'apparecchiatura	225 kg (497 lb)

Guida utente rotazione torso

La rotazione torso si focalizza sugli obliqui interni ed esterni, con un minore interessamento del muscolo retto dell'addome. Questi muscoli sono essenziali nei movimenti rotatori e nel trasferimento della forza nel corpo. Gli esempi di vita reale del coinvolgimento del muscolo retto dell'addome vanno dal lancio di una palla da baseball da parte del pitcher all'azione di spalare la neve.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Sedersi con la schiena adagiata contro i cuscinetti.
3	Selezionare la posizione iniziale (a sinistra o a destra).
4	Posizionare i gomiti all'esterno dei cuscinetti cilindrici e afferrare entrambe le impugnature.
5	Stringere delicatamente tra le ginocchia il cuscinetto di supporto.

Azione

- Sostenendo il busto con le braccia e le mani, ruotare nella direzione desiderata con un movimento lento e controllato.
- Mantenere la posizione di piena contrazione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.
- Ripetere gli esercizi nell'altra posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

- Per questo esercizio, utilizzare un peso inferiore e ripetizioni più numerose.
- Mantenere una presa allentata sulle impugnature durante l'esercizio.
- Mantenere una posizione neutrale della colonna e contrarre i muscoli addominali prima di ogni rotazione.

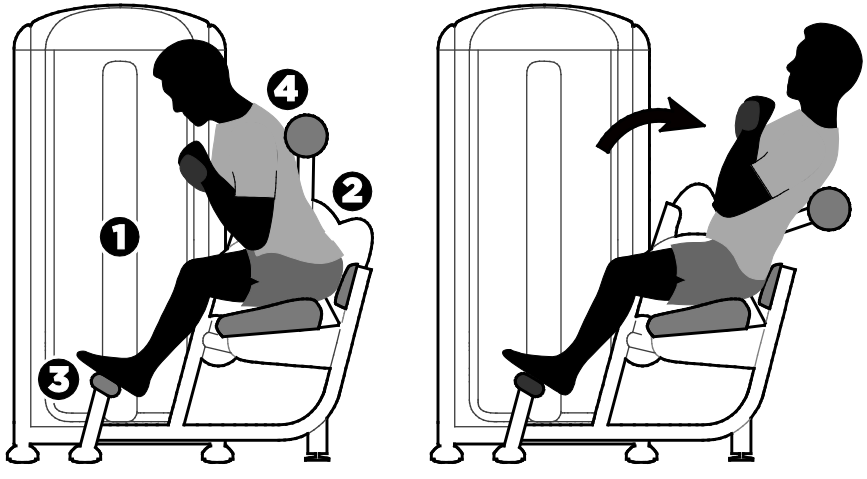
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	127 cm L x 137 cm P x 150 cm A (50" L x 54" P x 59" A)
Area di lavoro	135 cm L x 163 cm P (53" L x 64" P)
Colonna di pesi	73 kg (160 lb)
Peso dell'apparecchiatura	205 kg (451 lb)

Guida utente estensione schiena

Questa apparecchiatura si focalizza sui muscoli inferiori della schiena che aiutano a estendere la colonna e i movimenti rotatori. Il movimento dell'estensione schiena esalta i muscoli allenati durante gli esercizi per gli addominali.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare il braccio di movimento in una posizione iniziale confortevole.
3	Posizionare i piedi sugli appositi supporti.
4	Mantenere la zona lombare adagiata contro lo schienale imbottito.

Azione

- Incrociare le braccia sul petto.
- Estendere la schiena con un movimento controllato, mantenendo la colonna in posizione neutrale.
- Mantenere la posizione di piena contrazione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

- Mantenere la zona lombare adagiata contro lo schienale imbottito.
- Evitare un'eccessiva estensione.
- Si consiglia ai principianti di cominciare con un'estensione ridotta del movimento.

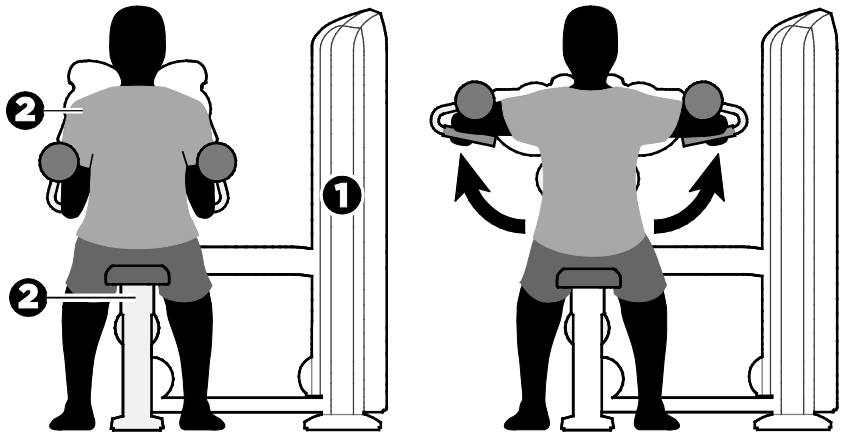
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	122 cm L x 109 cm P x 150 cm A (48" L x 43" P x 59" A)
Area di lavoro	198 cm L x 130 cm P (78" L x 51" P)
Colonna di pesi	73 kg (160 lb)
Peso dell'apparecchiatura	221 kg (488 lb)

Guida utente sollevamento laterale

Il sollevamento laterale interessa in modo primario i muscoli deltoidi della spalla. I forti muscoli deltoidi sono coinvolti in quasi ogni azione della parte superiore del corpo come i movimenti di sollevamento e trasporto, in particolare nei sollevamenti laterali.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare l'altezza del sedile in modo che le spalle siano allineate ai perni.

Azione

- Afferrare entrambe le impugnature e posizionare gli avambracci contro gli appositi cuscinetti.
- Ruotare in alto le braccia in posizione orizzontale con un movimento controllato.
- Mantenere la posizione di piena estensione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

- Se i cuscinetti per le braccia si spostano lungo l'avambraccio durante l'esercizio, regolare l'altezza del sedile in modo che le spalle siano correttamente allineate ai perni.
- Per ridurre il rischio di lesioni alla spalla, evitare di sollevare i cuscinetti per le braccia oltre l'altezza delle spalle.

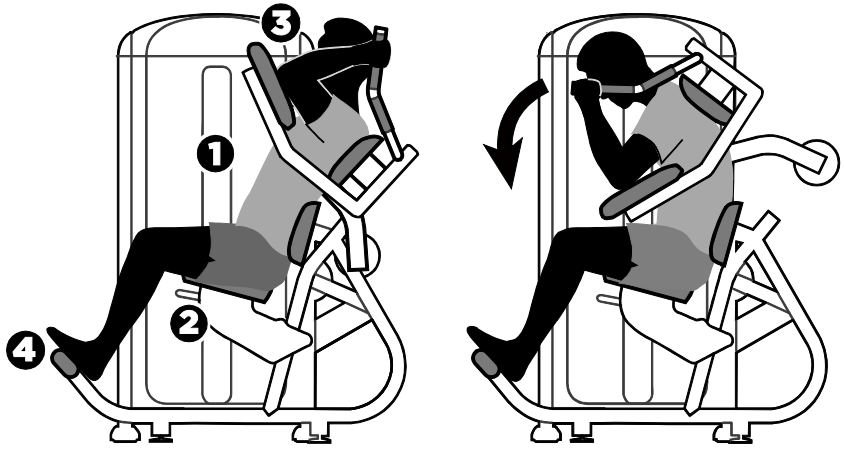
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	135 cm L x 125 cm P x 150 cm A (53″ L x 49″ P x 59″ A)
Area di lavoro	135 cm L x 142 cm P (53″ L x 56″ P)
Colonna di pesi	73 kg (160 lb)
Peso dell'apparecchiatura	226 kg (498 lb)

Guida utente allenamento addominali

L'allenamento addominali si focalizza sugli obliqui e sul muscolo retto dell'addome. Questi muscoli sono essenziali nel piegamento del tronco e nel trasferimento della forza nel corpo. Dei muscoli addominali forti contribuiscono al miglioramento della postura, dell'efficienza del movimento e delle prestazioni sportive.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare l'altezza del sedile in modo che il punto di rotazione del movimento sia in linea con l'ombelico.
3	Sedersi con le anche e la schiena appoggiate sui cuscinetti e le braccia appoggiate sulla parte superiore dei cuscinetti per i gomiti.
4	Posizionare comodamente i piedi al di sopra o al di sotto del relativo supporto.

Azione

- Contrarre gli addominali e muovere il petto verso il basso in direzione delle anche.
- Mantenere la posizione di piena contrazione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

- Per iniziare l'esercizio, concentrarsi sull'utilizzo dei muscoli addominali anziché delle braccia.

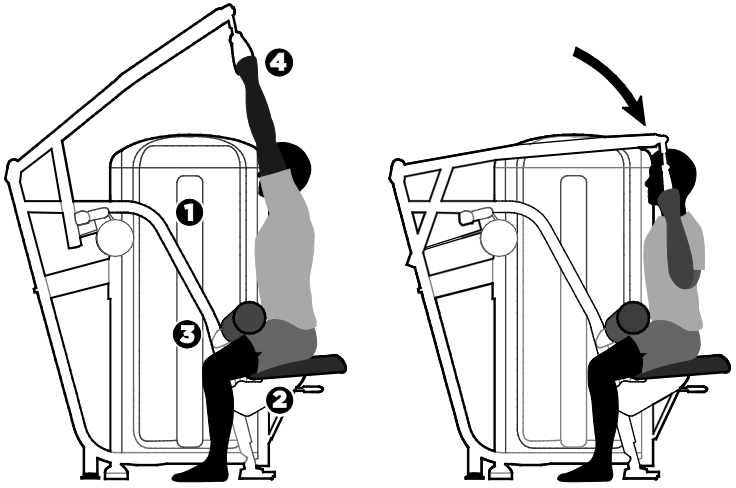
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	132 cm L x 127 cm P x 150 cm A (52" L x 50" P x 59" A)
Area di lavoro	158 cm L x 140 cm P (62" L x 55" P)
Colonna di pesi	91 kg (200 lb)
Peso dell'apparecchiatura	255 kg (560 lb)

Guida utente allenamento dorsali divergente

Come suggerisce il nome dell'apparecchiatura, l'allenamento dorsali è progettato appositamente per potenziare il muscolo grande dorsale (più comunemente noto col nome di dorsali). Questo muscolo consente la rotazione del braccio e lo spostamento della spalla in basso e indietro.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare il sedile affinché le punte delle dita tocchino le impugnature.
3	Regolare il cuscinetto per le cosce verso il basso finché non entra in contatto con la parte superiore delle cosce.
4	Afferrare le impugnature con entrambe le mani e ritornare in posizione seduta.

Azione

- Iniziare con le braccia estese e i gomiti leggermente piegati.
- Tirare le impugnature fino al livello del mento con un movimento controllato.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale, evitando di far appoggiare la colonna di pesi fra le ripetizioni.

Suggerimenti per l'allenamento

- Variare l'allenamento, ruotando l'impugnatura per modificare la posizione iniziale.
- Mettere alla prova i propri muscoli con movimenti del braccio bilaterali, unilaterali o alternati.
- Evitare di far dondolare il corpo per creare uno slancio quando si solleva molto peso.
- Evitare di tirare le impugnature dietro il collo.
- Durante l'esercizio, mantenere una posizione neutrale della colonna.

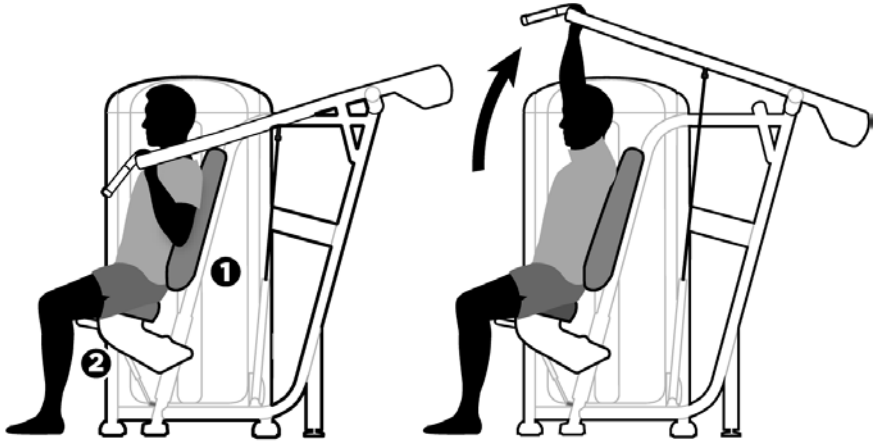
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	147 cm L x 125 cm P x 206 cm A (58" L x 49" P x 81" A)
Area di lavoro	173 cm L x 142 cm P (68" L x 56" P)
Colonna di pesi	109 kg (240 lb)
Peso dell'apparecchiatura	274 kg (602 lb)

Guida utente allenamento deltoidi convergente

Data l'incredibile gamma di movimenti e utilizzi in attività come sollevamento, trasporto, spinte e trazioni, la forza delle spalle è cruciale per il successo nelle attività sportive e quotidiane. L'allenamento deltoidi convergente si focalizza specificamente sui muscoli deltoidi, anche se coinvolge altri gruppi muscolari di supporto come i tricipiti e i muscoli superiori della schiena.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare il sedile in modo che le impugnature siano leggermente al di sopra delle spalle.

Azione

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Estendere le braccia con un movimento controllato, mantenendo la schiena adagiata contro il cuscinetto.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale, evitando di far appoggiare la colonna di pesi fra le ripetizioni.

Suggerimenti per l'allenamento

- Mettere alla prova i propri muscoli con movimenti del braccio bilaterali, unilaterali o alternati.
- Per variare la sequenza, utilizzare le impugnature verticali.
- Durante l'esercizio, mantenere una posizione neutrale del polso.
- Evitare di bloccare i gomiti alla fine del movimento.

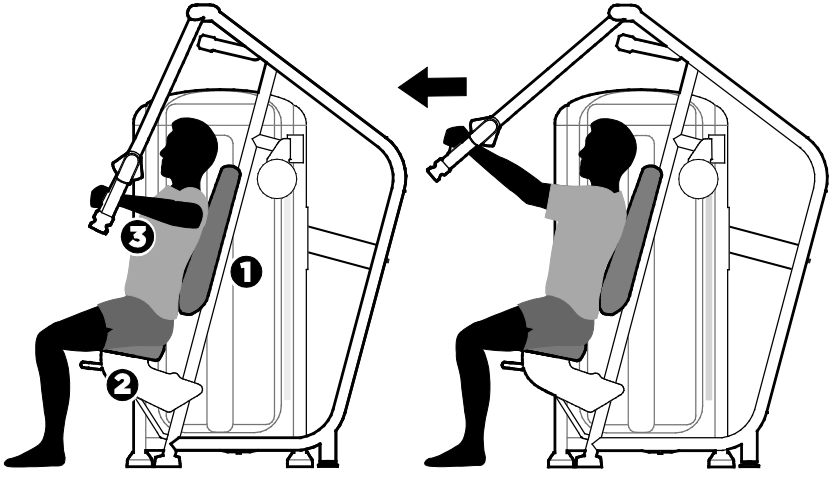
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	155 cm L x 153 cm P x 155 cm A (61" L x 60" P x 61" A)
Area di lavoro	178 cm L x 153 cm P (70" L x 60" P)
Colonna di pesi	91 kg (200 lb)
Peso dell'apparecchiatura	249 kg (547 lb)

Guida utente allenamento pettorali convergente

L'allenamento pettorali convergente allena i muscoli coinvolti nei movimenti di spinta della parte superiore del busto, inclusi i pettorali e i tricipiti. Rafforzare tali muscoli consentirà all'utente di migliorare in sport come il nuoto o il football americano e nelle attività quotidiane come sollevarsi da terra o aprire una porta.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Regolare il sedile in modo che le impugnature siano allineate a metà del torace.
3	Tirare verso il basso l'impugnatura per la regolazione in modo da impostare una posizione iniziale appropriata in cui i gomiti abbiano un angolo di circa 90 gradi.

Azione

- Estendere le braccia con un movimento controllato.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

- Evitare di bloccare i gomiti alla fine del movimento.
- Mettere alla prova i propri muscoli con movimenti del braccio bilaterali, unilaterali o alternati.
- Selezionare una posizione di partenza comoda per le articolazioni delle spalle.

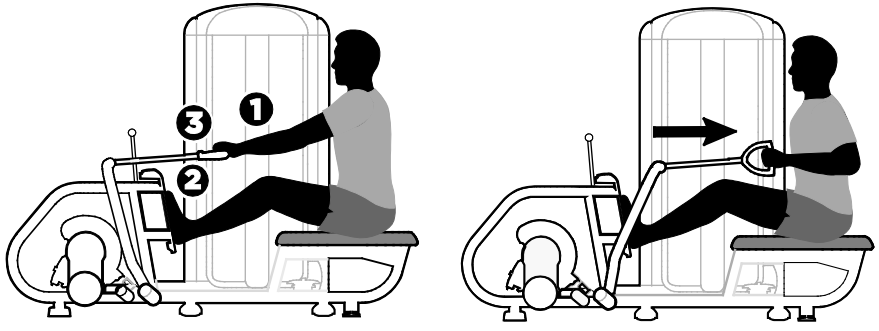
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	127 cm L x 160 cm P x 186 cm A (50" L x 63" P x 73" A)
Area di lavoro	127 cm L x 178 cm P (50" L x 70" P)
Colonna di pesi	109 kg (240 lb)
Peso dell'apparecchiatura	278 kg (612 lb)

Guida utente vogatore divergente

Il vogatore divergente allena i muscoli coinvolti nei movimenti di spinta della parte superiore del busto, inclusi i dorsali, il trapezio, i bicipiti, i deltoidi e i romboidi. Non solo questo esercizio consente di potenziare la schiena, ma aiuta anche ad adottare una postura corretta. Durante l'esercizio, l'utente deve stabilizzare la parte centrale del corpo per mantenere il corretto allineamento della colonna.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Posizionare i piedi sulla pedana.
3	Afferrare le impugnatura con entrambe le mani.

Azione

- Iniziare con le braccia estese mantenendo i gomiti leggermente piegati.
- Tirare le impugnature fino al livello del petto con un movimento controllato.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

- Mantenere una postura corretta ed evitare di dondolare avanti e indietro per sollevare carichi pesanti.
- Variare l'allenamento, ruotando l'impugnatura per modificare la posizione iniziale.
- Mettere alla prova i propri muscoli con movimenti del braccio bilaterali, unilaterali o alternati.

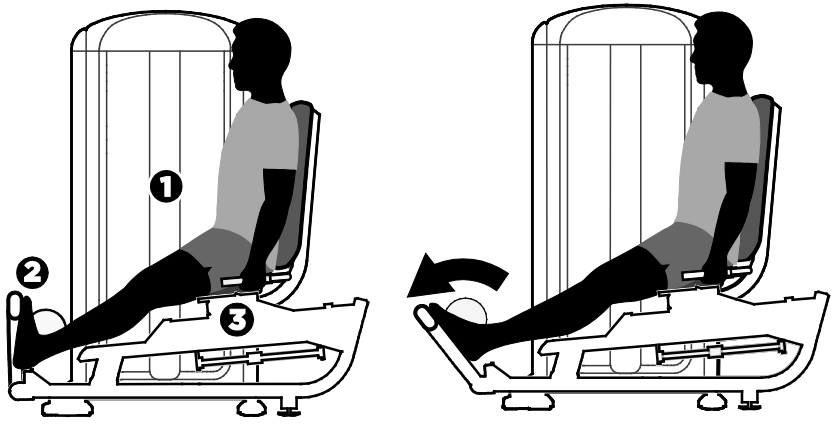
Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	201 cm L x 120 cm P x 150 cm A (79" L x 47" P x 59" A)
Area di lavoro	201 cm L x 150 cm P (79" L x 59" P)
Colonna di pesi	109 kg (240 lb)
Peso dell'apparecchiatura	272 kg (598 lb)

Guida utente estensione polpacci da seduto

L'estensione polpacci da seduto si focalizza sui muscoli coinvolti nel sollevamento dei tacchi impiegato nei movimenti quotidiani e nello sport. Questi muscoli entrano in funzione durante i movimenti di propulsione tipici del salto, della corsa e del fare le scale.

Impostazione



Numero	***Azione***
1	Selezionare un peso appropriato.
2	Posizionare le piante dei piedi sulla pedana.
3	Regolare il sedile affinché le ginocchia siano leggermente piegate.

Azione

- Afferrare entrambe le impugnature.
- Estendere i piedi con un movimento controllato.
- Mantenere la posizione di piena estensione per alcuni secondi.
- Ritornare lentamente alla posizione iniziale.

Suggerimenti per l'allenamento

- Per un allenamento unilaterale, tenere entrambi i piedi sulla pedana ma estenderne solo uno.

Specifiche tecniche

Dimensioni dell'apparecchiatura	135 cm L x 112 cm P x 150 cm A (53″ L x 44″ P x 59″ A)
Area di lavoro	165 cm L x 137 cm P (65″ L x 54″ P)
Colonna di pesi	182 kg (400 lb)
Peso dell'apparecchiatura	325 kg (716 lb)

Manutenzione

Prima di iniziare

Precor consiglia di attuare un programma di manutenzione completa che preveda regolari controlli di sicurezza da parte di tecnici qualificati, come descritto nel presente manuale.

In questo manuale vengono illustrate le procedure di manutenzione dell'apparecchiatura commerciale per il potenziamento delle linee Discovery Series Selectorized Line di Precor. Vengono fornite informazioni sugli articoli che necessitano di controlli e manutenzione su base giornaliera, settimanale, mensile e annuale. Eseguire le operazioni appropriate per l'apparecchiatura in fase di manutenzione e tralasciare quelle che non si applicano ad essa.

Il presente manuale contiene le procedure di manutenzione generale attuabili nel proprio centro fitness. Tuttavia, qualora l'apparecchiatura necessiti di ulteriore assistenza rispetto alle procedure descritte nel manuale, fare riferimento a *Richiesta di assistenza*.

Importante: *acquistare sempre parti sostitutive e componenti per il montaggio Precor. Molte parti sono sottoposte a test e prodotte esclusivamente per le attrezzature Strength commerciali Precor. L'uso di componenti non approvati da Precor può determinare l'annullamento della garanzia limitata di Precor. L'uso di componenti non approvati da Precor può provocare lesioni personali.*

Precor consiglia agli addetti alla manutenzione di leggere a fondo le istruzioni sulla sicurezza e le procedure di manutenzione descritte nel presente manuale.

Nota: se per l'attrezzatura è richiesta l'installazione, verrà fornita una guida di installazione separata. Per informazioni su come utilizzare uno dei componenti dell'attrezzatura, fare riferimento all'etichetta di istruzioni presente sull'attrezzatura.

Strumenti consigliati

Si consiglia di tenere a portata di mano i seguenti strumenti per l'esecuzione dei controlli e delle procedure di manutenzione dell'apparecchiatura:

- Una serie completa di chiavi a tubo da ½ pollici a 15⁄16 pollici
- Una serie di bussole intercambiabili per chiave a tubo da ½ pollici a 15⁄16 pollici
- Una chiave a bussola esagonale: ¼ pollici
- Una chiave a cremagliera da 12 pollici
- Una serie completa di chiavi esagonali da 5⁄64 pollici a 3⁄8 pollici
- Un martello con testa gommata
- Cacciavite a stella
- Chiave a brugola da 3⁄16 pollici (a sfera o con manico a T)

Richiesta di assistenza

È sconsigliata qualsiasi riparazione dell'attrezzatura Strength ad eccezione delle attività di manutenzione descritte nel presente manuale. Se uno o più componenti risultassero mancanti, rivolgersi al rivenditore autorizzato. Per ulteriori informazioni relative ai numeri di telefono dell'assistenza clienti o all'elenco di centri di assistenza Precor autorizzati, visitare il sito Web Precor all'indirizzo www.precor.com.

Per ulteriori informazioni sui singoli componenti dell'attrezzatura, individuare il relativo numero di serie e contattare l'assistenza clienti Precor. Precor impiega il numero di serie per stabilire il modello e l'anno di produzione. In genere, il numero di serie è posizionato al di sotto del supporto del sedile.

Per riferimento futuro, si consiglia di scrivere nello spazio apposito numeri di serie, numeri di modello e data di acquisto dell'apparecchiatura Precor per il potenziamento. Per un facile riferimento, riportare nell'elenco che segue tutte le informazioni relative all'apparecchiatura.

N. modello:_____ N. di serie:_____

Data di acquisto:_____

N. modello:_____ N. di serie:_____

Data di acquisto:_____

N. modello:_____ N. di serie:_____

Data di acquisto:_____

N. modello:_____ N. di serie:_____

Data di acquisto:_____

N. modello:_____ N. di serie:_____

Data di acquisto:_____

N. modello:_____ N. di serie:_____

Data di acquisto:_____

N. modello:_____ N. di serie:_____

Data di acquisto:_____

N. modello:_____ N. di serie:_____

Data di acquisto:_____

N. modello:_____ N. di serie:_____

Data di acquisto:_____

N. modello:_____ N. di serie:_____

Data di acquisto:_____

N. modello:_____ N. di serie:_____

Data di acquisto:_____

N. modello:_____ N. di serie:_____

Data di acquisto:_____

Ispezione giornaliera

Per la manutenzione e il corretto funzionamento delle attrezzature è necessario svolgere quotidianamente le seguenti operazioni:

- Pulire i rivestimenti esterni.
- Pulizia delle protezioni.
- Verificare se i cuscinetti sono usurati.
- Pulire e controllare i telai.
- Controllare tutte le viti e i bulloni.
- Ispezione dei cavi e dei collegamenti terminali.
- Verifica delle etichette di avvertenza e delle istruzioni.

Svolgere le operazioni appropriate per le attrezzature di cui si cura la manutenzione e ignorare le operazioni non pertinenti.

Pulire i rivestimenti esterni

Per rimuovere le tracce di sporco e sudore dalla superficie, pulire quotidianamente i rivestimenti esterni con una soluzione a base di acqua e sapone neutro in uno spruzzatore. Spruzzare leggermente la soluzione sulla superficie dei rivestimenti esterni e asciugare con un panno asciutto.

Importante: *per pulire il rivestimento, non utilizzare prodotti che contengano solventi, alcol, ammoniaca o petrolio. Utilizzare invece un prodotto detergente delicato.*

Pulizia delle protezioni

ATTENZIONE: per evitare danni alle protezioni, pulirle secondo le istruzioni fornite in questa sezione. Utilizzare un panno pulito non abrasivo con leggera pressione, per evitare di graffiare la superficie.

Per pulire le protezioni, Precor consiglia di mescolare qualche goccia di un blando detergente liquido in 4 litri d'acqua e utilizzare la soluzione per pulire le apparecchiature con un panno soffice. Rimuovere il sapone con un altro panno soffice e acqua pulita.

Le protezioni si graffiano o danneggiano facilmente se pulite non correttamente. Per evitare problemi, spolverarle spesso con un panno morbido e senza pelucchi, applicando una leggera pressione. Evitare di strofinare la superficie per rimuovere la sporcizia.

Importante: *NON utilizzare chetoni, fragranze, esteri, spray per la pulizia di vetri, alcol, composti per la pulizia della cucina, soluzioni o solventi a base di ammoniaca (come acetone, benzene, benzina, tetracloruro di carbonio o acquaragia).*

Verificare se i cuscinetti sono usurati

Verificare i cuscinetti per individuare incrinature nei rivestimenti esterni, allentamenti delle forcelle e dei bulloni di montaggio. Sostituire i cuscinetti se necessario (vedere *Richiesta di assistenza* per acquistare nuovi cuscinetti).

Importante: *non reimbottire i cuscinetti, né utilizzare cuscinetti non approvati da Precor.*

Pulire e controllare i telai

Per rimuovere il grasso e lo sporco, pulire quotidianamente i telai con una soluzione a base di acqua e sapone neutro in uno spruzzatore. Pulire l'attrezzatura con un panno inumidito e asciugare a fondo. Accertarsi di pulire sia le parti verniciate che quelle cromate.

Per restituire e mantenere la lucentezza delle parti cromate, utilizzare un preparato per la pulitura disponibile in commercio.

Durante la pulitura, verificare che i telai non presentino segni di lesioni, ruggine o altri danni. Accertarsi che le saldature siano integre e che i dispositivi di fissaggio siano correttamente assicurati.

Controllare tutte le viti e i bulloni

Viti e bulloni possono allentarsi con l'utilizzo normale. Controllare tutti i dadi, i bulloni, le viti e gli altri dispositivi di fissaggio per accertarsi che siano serrati e installati correttamente.

Assicurarsi di controllare viti e bulloni nei giunti imbullonati per accertarsi che le connessioni siano sicure. Se una vite o un bullone è allentato ma in buone condizioni, stringerlo nuovamente. In caso di dubbi sull'integrità di una vite o di un bullone, rimuoverlo, pulire la filettatura e verificare che non siano presenti danni, come incrinature, spanature, corrosione o ruggine. Reinstallare la vite o il bullone se risulta essere in buone condizioni. In caso contrario, rimuovere l'attrezzatura dalla palestra finché non sarà possibile installare correttamente una nuova vite o bullone. I nuovi dispositivi di fissaggio possono essere ordinati presso l'assistenza clienti. Per ulteriori informazioni, vedere *Richiesta di assistenza*.

Ispezione dei cavi e dei collegamenti terminali

ATTENZIONE: controllare attentamente e in modo regolare i cavi, le pulegge, le viti e i bulloni e le corrispondenti parti metalliche. Sostituire qualsiasi cavo ai primi segni di usura utilizzando solo parti di ricambio fornite da Precor. Con l'uso regolare, il cavo potrebbe logorarsi e danneggiarsi. L'improvviso danneggiamento di un cavo logoro può provocare gravi lesioni personali agli utenti. Fare riferimento a *Richiesta di assistenza* per acquistare pezzi di ricambio.

Ispezionare quotidianamente cavi e collegamenti terminali e, se danneggiati, sostituirli. Verificare la presenza di pieghe e cavi logori o con rivestimento logorato. Cercare segni di usura, in particolar modo in prossimità delle estremità piegate del cavo e vicino alle pulegge.

***Importante**: in caso di danneggiamento, i cavi devono essere sostituiti immediatamente per evitare eventuali lesioni a carico degli utenti.*

Alcuni segni evidenti di danneggiamento dei cavi sono i seguenti:

1. Cavi interni esposti, rivestimento teso o tagliato, oppure rotto nell'area che passa sopra una puleggia
2. Andamento del cavo a zigzag o ondulato
3. Pieghe, che potrebbero indicare danni interni
4. Restringimento del rivestimento
5. Rigonfiamento del rivestimento

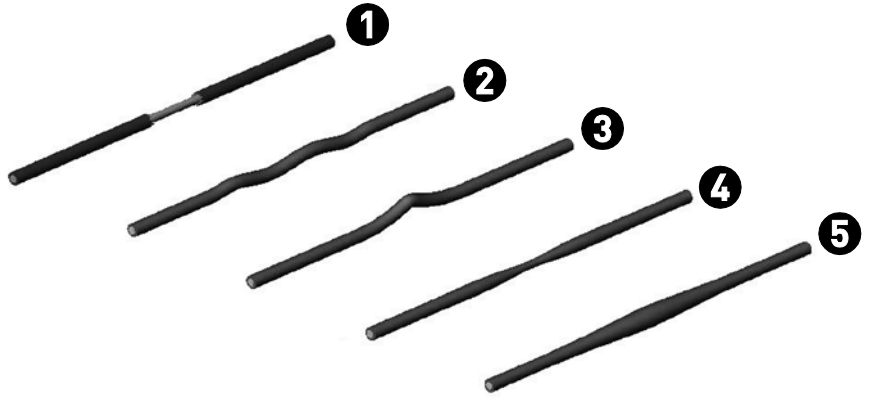


Figura 1: Segni di danneggiamento del cavo

Oltre a ispezionare i cavi e i collegamenti terminali, controllare quanto segue:

- Assicurarsi che ciascun cavo sia adeguatamente regolato e fissato sul lato superiore della colonna di pesi.
- Verificare le pulegge dei cavi, le connessioni e i raccordi terminali. Assicurarsi che tutte le connessioni siano serrate, se necessario regolando la tensione dei cavi.
- Assicurarsi che il bullone del cavo sia avvitato almeno sette volte nel gambo del selettore o per un minimo di 13 mm (½ pollici). La distanza mostrata deve essere pari o inferiore a 19 mm ¾. Serrare il controdado a 68 N-m (600 poll.-lb) Fare riferimento alla figura seguente.

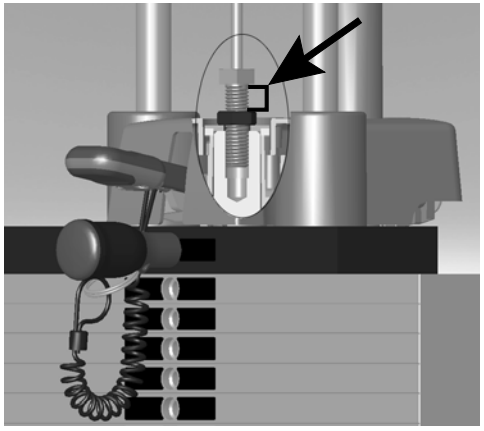


Figura 2: Il bullone del cavo deve avere almeno sei filettature all'interno del selettore

Verifica delle etichette di avvertenza e delle istruzioni

Verificare quotidianamente le etichette di avviso e di istruzioni per essere certi che tutte le informazioni siano chiaramente leggibili. Se parte del testo non è leggibile o se parte dell'etichetta non è perfettamente aderente, sostituire immediatamente l'etichetta (fare riferimento a *Richiesta di assistenza* per le informazioni sull'acquisto).

All'occorrenza, pulire le etichette con una soluzione a base di acqua e sapone neutro in uno spruzzatore e asciugare a fondo con un panno morbido.

Nella figura seguente è illustrato un esempio di etichetta di istruzioni per gli utenti.

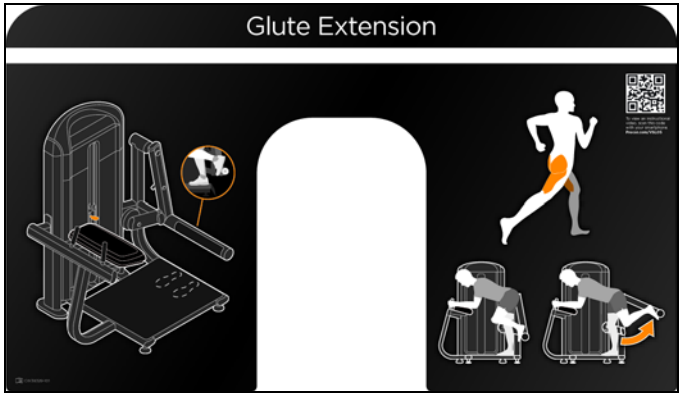


Figura 3: Esempio di etichetta delle istruzioni per l'utente per la linea Discovery Series Selectorized Line

I prodotti Precor vengono forniti con diverse etichette di avviso standard. Nelle due figure seguenti sono illustrati esempi di etichette di avviso visibili sulle attrezzature in base al modello e alla linea di prodotti:

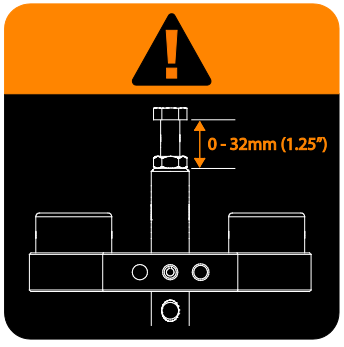


Figura 4: Sulla colonna di pesi o presso di essa può essere presente un'etichetta di avviso nel punto in cui il bullone dal cavo è avvitato nell'asta di selezione

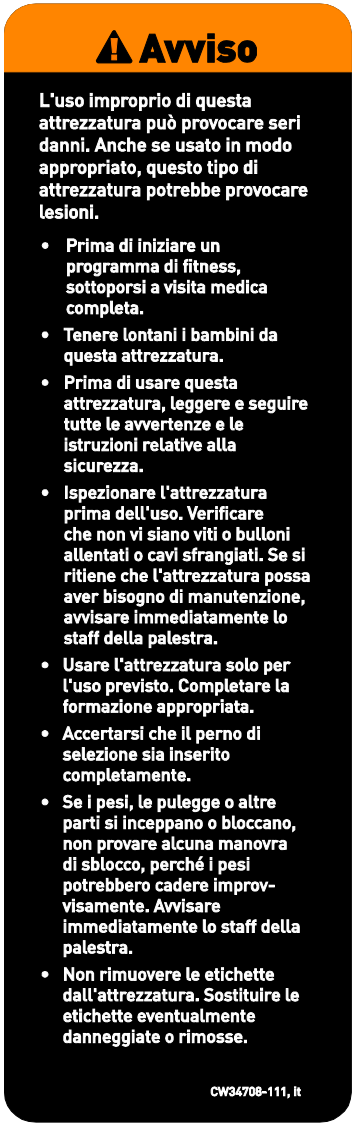

Avviso
L'uso improprio di questa attrezzatura può provocare seri danni. Anche se usato in modo appropriato, questo tipo di attrezzatura potrebbe provocare lesioni.
• Prima di iniziare un programma di fitness, sottoporsi a visita medica completa.
• Tenere lontani i bambini da questa attrezzatura.
• Prima di usare questa attrezzatura, leggere e seguire tutte le avvertenze e le istruzioni relative alla sicurezza.
• Ispezionare l'attrezzatura prima dell'uso. Verificare che non vi siano viti o bulloni allentati o cavi sfrangiati. Se si ritiene che l'attrezzatura possa aver bisogno di manutenzione, avvisare immediatamente lo staff della palestra.
• Usare l'attrezzatura solo per l'uso previsto. Completare la formazione appropriata.
• Accertarsi che il perno di selezione sia inserito completamente.
• Se i pesi, le pulegge o altre parti si inceppano o bloccano, non provare alcuna manovra di sblocco, perché i pesi potrebbero cadere improv-visamente. Avvisare immediatamente lo staff della palestra.
• Non rimuovere le etichette dall'attrezzatura. Sostituire le etichette eventualmente danneggiate o rimosse.
CW34708-111, It

Figura 5: Una versione di queste etichetta di avviso è presente sul telaio dell'attrezzatura

Ispezione settimanale

Questa sezione riguarda le operazioni da svolgere con cadenza settimanale per la manutenzione dell'apparecchiatura. Eseguire correttamente le seguenti operazioni per l'unità in fase di manutenzione:

- Trattare e pulire a fondo i rivestimenti esterni.
- Pulizia e lubrificazione delle aste di guida.
- Ispezione di cavi, collegamenti e tensioni.
- Controllare le pulegge.
- Ispezione di ogni colonna di pesi e del selettore.
- Ispezione e lubrificazione di cuscinetti e boccole.
- Controllo e lubrificazione della regolazione del sedile.

Trattare e pulire a fondo i rivestimenti esterni

Trattare e pulire a fondo i rivestimenti esterni ogni settimana con un detersivo a mano a base di lanolina o con un detergente per tappezzeria.

Importante: *per pulire il rivestimento, non utilizzare prodotti che contengano solventi, alcol, ammoniaca o petrolio. Utilizzare invece un prodotto detergente delicato.*

Pulizia e lubrificazione delle aste di guida

Verificare che le parti esposte delle aste di guida siano pulite. Rimuovere con un panno asciutto eventuali accumuli di sporco o grasso dalle aste.

Nota: nell'apparecchiatura per il potenziamento Discovery Selectorized occorre rimuovere la protezione per ispezionare, pulire e lubrificare le aste di guida (fare riferimento a *Rimozione della protezione*).

lubrificare le aree esposte delle aste di guida applicando un leggero strato di lubrificante spray al Teflon®. Nebulizzare su un panno, quindi passarlo sulle aste di guida. *Prestare attenzione durante l'utilizzo di lubrificanti spray: potrebbero macchiare pavimento e tessuti.*

ATTENZIONE: non lubrificare le aste di guida durante l'utilizzo dell'apparecchiatura. Il tentativo di lubrificare fra le piastre senza smontare completamente la colonna di pesi potrebbe causare gravi lesioni.

Importante*: *non utilizzare lubrificanti a base di petrolio. non utilizzare lubrificanti a base di petrolio. Tali lubrificanti tendono a causare un rapido accumulo di sporcizia e capelli sulle piastre che potrebbe farle attaccare fra di loro.

Ispezione di cavi, collegamenti e tensioni.

Ogni settimana, effettuare un'ispezione completa di cavi e collegamenti e controllare la tensione dei cavi. Di seguito un elenco di oggetti specifici da ispezionare:

- Controllare la parte terminale dei cavi della colonna di pesi. Assicurarsi che il bullone del cavo sia avvitato almeno sette volte nel gambo del selettore o per un minimo di 13 mm (½ pollici), in maniera tale che non ci siano più di 19 mm (¾ pollici) fra la parte superiore del controdado e la base del bullone. Controllare e regolare di conseguenza. *Assicurarsi inoltre che il controdado sia serrato al gambo del selettore.*
- Controllare il cavo, specialmente in prossimità delle pulegge, delle ruote e delle camme.
- Controllare il cavo affinché termini sulla camma, che è immobile nella maggior parte delle apparecchiature. Ispezionare il passaggio del bullone sul raccordo finale della camma, per assicurarsi che i due controdadi siano serrati fra di loro. Controllare inoltre l'intera corsa del cavo per verificare che non ci sia interferenza con nessuna parte della struttura.
- Ispezionare l'estremità a sfera del cavo dove il collegamento del cavo risiede nell'alloggiamento a forcella.
- Assicurarsi che ciascun cavo sia adeguatamente regolato e fissato sul lato superiore della colonna di pesi.
- Verificare le pulegge dei cavi, le connessioni e i raccordi terminali. Assicurarsi che tutte le connessioni siano serrate, se necessario regolando la tensione dei cavi.

Controllare le pulegge

Precor utilizza pulegge con sfera di precisione come guide per i cavi.

Verificare eventuali danni alle pulegge, incluse incrinature sottili, formazione di grumi o sezioni mancanti. Le superfici usurate delle pulegge possono danneggiare gravemente i cavi e devono essere sostituite al primo segno di usura o danneggiamento.

Verificare che le ruote girino liberamente quando l'attrezzatura viene utilizzata. Verificare la presenza di un eccessivo movimento laterale, che indica l'usura dei cuscinetti o l'allentamento dei bulloni di montaggio. Se viene riscontrato un movimento eccessivo, rimuovere la puleggia ed esaminare i cuscinetti, quindi sostituire l'intera puleggia, se necessario.

Ispezione di ogni colonna di pesi e del selettore

Le colonne di pesi sono composte di piastre realizzate con macchine di precisione e sono progettate affinché un singolo meccanismo le impili accuratamente. Utilizzare solo pesi aggiuntivi e selettori forniti da Precor.

Con cadenza settimanale, ispezionare la colonna di pesi e i selettori. Passare un panno umido su ogni piastra secondo necessità. Ispezionare tutte le piastre in cerca di bave taglienti o danneggiamenti. Pulire lo sporco e la polvere dalle aste di guida.

Assicurarsi che sull'apparecchiatura siano utilizzati esclusivamente selettori originali Precor. Inoltre, assicurarsi che sia possibile inserire completamente il selettore in ogni piastra.

Ispezione e lubrificazione di cuscinetti e boccole

Precor utilizza cuscinetti di alta qualità progettati per applicazioni relative al potenziamento e di lunga durata. Eseguire ogni settimana le seguenti operazioni per la manutenzione di cuscinetti e boccole dell'apparecchiatura:

- **Boccole in bronzo:** Precor consiglia di utilizzare una piccola quantità di lubrificante spray al Teflon® per lubrificare le boccole, che di solito supportano assi rotanti. Nebulizzare direttamente sull'asse, quindi ruotarlo più volte secondo la gamma completa di movimento. Ispezionare le boccole per verificare l'assenza di danni o usura. *Prestare attenzione durante l'utilizzo del lubrificante spray; può macchiare il pavimento e i tessuti.* Rimuovere il lubrificante in eccesso con un panno.
- **Boccole in polimero:** lubrificare le boccole in polimero sulle aste di guida applicando un leggero strato di lubrificante spray al Teflon®. Nebulizzare su un panno, quindi passarlo su tutta la lunghezza dell'asta di guida.

  Importante: *non utilizzare lubrificanti a base di petrolio su boccole in polimero.*
- **Punti di perno dei cuscinetti sigillati:** tali punti sono protetti dall'ambiente esterno e non necessitano di lubrificazione. Durante la pulizia dell'apparecchiatura, passare un panno sugli assi e le superfici esterne dei cuscinetti per evitare l'accumulo di polvere e sudore.
- **Boccole lineari:** tali boccole consentono alle parti meccaniche di scorrere facilmente lungo le aste di guida. Ispezionare le estremità di ciascuna asta di guida per assicurarsi che siano correttamente fissate e che tutti i bulloni siano serrati.

  Passare un panno sulle aste di guida utilizzando una leggera applicazione di lubrificante spray al Teflon® per rimuovere polvere, capelli e sporco.

Controllo e lubrificazione della regolazione del sedile

Meccanismo di regolazione del sedile necessita di poca manutenzione. Poiché la sicurezza del sedile è fondamentale per la sicurezza dell'allenamento, è opportuno tuttavia controllare regolarmente la leva del sedile per verificare se resta fissa durante l'utilizzo.

Per verificare se la leva del sedile necessita o meno di lubrificazione, sollevare leggermente e allo stesso tempo premere e rilasciare la leva. La leva dovrebbe scattare con facilità. Se la leva si blocca, lubrificarne il perno con lo spray lubrificante al Teflon®. Rimuovere il lubrificante in eccesso con un panno.

Ispezionare il Gas Assist Shock sul meccanismo di regolazione del sedile in cerca di perdite. Sostituire se necessario.

Ispezione mensile

In questa sezione vengono descritte le attività che è necessario eseguire su base mensile per la manutenzione dell'attrezzatura. Eseguire le attività descritte per l'unità di cui si sta eseguendo la manutenzione:

- Controllare i telai e i bracci di movimento.
- Lubrificazione dei selettori.

Controllare i telai e i bracci di movimento

Controllare i telai e i bracci di movimento con frequenza mensile per verificarne la funzionalità e l'integrità. Verificare la presenza di incrinature, grumi nella vernice o ruggine. Se necessario, ritoccare la vernice per eliminare eventuali grumi. Sostituire i componenti ai primi segni di usura.

Nota: è possibile ordinare vernice per il ritocco presso l'assistenza clienti di Precor. Vedere *Richiesta di assistenza*.

Verificare la presenza di incrinature nei telai, specie in prossimità dei giunti. Se vengono individuate incrinature, porre immediatamente l'attrezzatura fuori servizio e richiedere l'assistenza di un tecnico qualificato. Vedere *Linee guida importanti sulla sicurezza per i proprietari* e *Richiesta di assistenza*.

Per rimuovere la ruggine superficiale dal telaio, strofinare leggermente con carta vetrata umida o asciutta o lana d'acciaio di grana fine. Se necessario, rifinire con vernice da ritocco Precor. Per mantenere la vernice lucida, applicare cera per autoveicoli a basso effetto abrasivo.

Per preservare le parti in acciaio verniciato a polvere e cromate, utilizzare un detergente neutro in grado di rimuovere sporco leggero e macchie. Per la rimozione dello sporco più ostinato e del grasso e per la pulitura, utilizzare un buon detergente per autoveicoli. Per le impronte e per i segni che non è possibile rimuovere ricorrendo ai metodi descritti, utilizzare un detergente a sabbia fine. Non utilizzare solventi, solventi per lacca, acetone o solventi per smalto.

Lubrificazione dei selettori

Tirare il selettore il più possibile e applicare una piccola quantità di spray lubrificante al Teflon®. Rimuovere il lubrificante in eccesso con un panno. (Vedere figura seguente)

ATTENZIONE: estrarre il selettore potrebbe causare un'improvvisa regolazione dell'unità. Per evitare di farsi male, tenere mani e testa lontane dalle parti mobili.

Verificare il corretto funzionamento del selettore e il suo inserimento in ogni foro di regolazione.

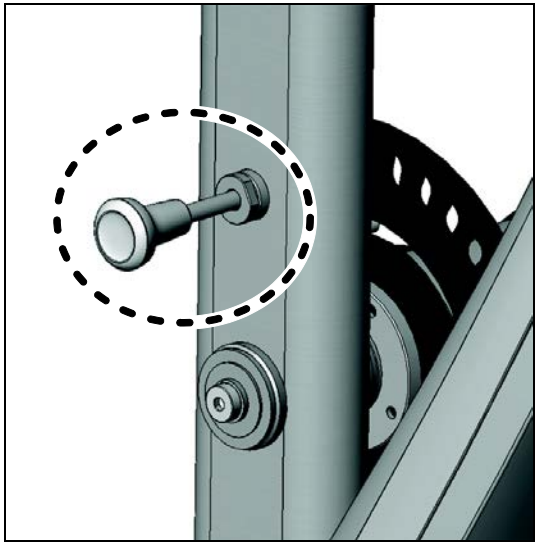


Figura 6: Lubrificare il perno con vite di fermo dopo averlo estratto

Manutenzione annuale

Effettuare queste operazioni con cadenza annuale, in maniera appropriata per l'attrezzatura in uso:

- Rimozione della protezione.
- Manutenzione annuale della colonna di pesi.
- Ispezione e lubrificazione dei selettori.
- Lubrificare i cuscinetti a sfera lineari.

Rimozione della protezione

La linea di prodotti Discovery Series Selectorized Line comprende una protezione della colonna di pesi che deve essere rimossa per eseguire la manutenzione descritta nel presente manuale.

***Importante**: non rimuovere la protezione durante l'utilizzo dell'apparecchiatura.*

Per rimuovere la protezione, fare riferimento alla *Guida di assemblaggio della protezione* inclusa nel presente manuale. Eseguire le operazioni di assemblaggio in senso contrario per rimuovere la protezione.

Eseguire la manutenzione necessaria. Al termine riposizionare la calotta.

Manutenzione annuale della colonna di pesi

Precor consiglia di disassemblare la colonna di pesi per pulirla e ispezionarla completamente una volta all'anno.

- Rimuovere con delicatezza il cavo e le aste delle guide dalla colonna di pesi. Disassemblare completamente la colonna di pesi in un'area ben ventilata, lontano dall'area di esercitazioni.
- Controllare le piastre dei pesi e pulirle completamente. Le piastre incrinate o rotte devono essere sostituite immediatamente (vedere *Richiesta di assistenza* per acquistare ricambi). Pulire singolarmente ogni piastra e ispezionare le boccole di guida.
- Ispezionare le boccole della piastra superiore e di ogni altra piastra: sostituire la piastra se rotta o eccessivamente consumata.
- Pulire il gambo del selettore e verificarne l'usura e il danneggiamento.
- Riassemblare la colonna di pesi.
- Passare un panno umido sulle altre parti (protezioni) secondo necessità. Ispezionare tutti gli elementi di fissaggio per assicurarsi che le protezioni siano montate saldamente.

***Importante:** Precor consiglia di sostituire cavi usurati e danneggiati nel corso della manutenzione di routine. Si consiglia di sostituire tutti i cavi con cadenza annuale.*

Ispezione e lubrificazione dei selettori

Smontare il selettore allentandone il tappo.

ATTENZIONE: estrarre il selettore potrebbe causare un'improvvisa regolazione dell'unità. Per evitare di farsi male, tenere mani e testa lontane dalle parti mobili.

Ispezionare lo stantuffo e la molla per verificarne l'usura e il danneggiamento; se necessario, effettuare una sostituzione.

Applicare una piccola quantità di spray lubrificante al Teflon® alla molla e allo stantuffo e riassemblare il tutto. Serrare il tappo. Rimuovere il lubrificante in eccesso con un panno.

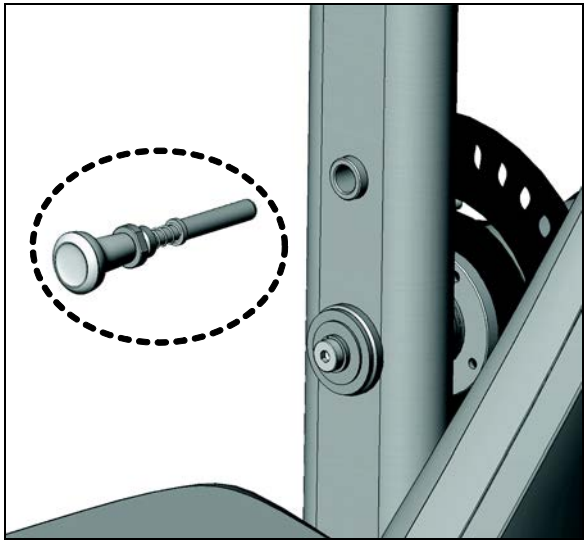


Figura 7: Controllare i perni con vite di fermo (perno con vite di fermo in vista esplosa per maggiore chiarezza)

Lubrificare i cuscinetti a sfera lineari

Alcuni elementi dell'apparecchiatura per il potenziamento contengono cuscinetti a sfera lineari.

Lubrificare tali cuscinetti applicando uno strato sottile di grasso di grado NLGI 2 sull'asse sottostante. Muovere i cuscinetti e ripetere l'applicazione sul lato opposto.

Nota

N ota

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

Precor è un marchio registrato di Precor Incorporated.
Copyright 2014 Precor Incorporated.
Specifiche soggette a modifica senza preavviso.
www.precor.com

AVVISO:
Precor è rinomata per gli innovativi e avanzati progetti di apparecchiature per l'esercizio fisico. Precor dispone di brevetti negli Stati Uniti e in altri Paesi per la parte meccanica e per gli aspetti visivi del design di prodotto. Qualsiasi terza parte che prenda in considerazione l'utilizzo di progetti dei prodotti Precor con la presente viene avvisata del fatto che Precor considera l'appropriazione non autorizzata dei suoi diritti proprietari come fatto di rilevanza giuridica. Precor perseguirà penalmente tutte le appropriazioni non autorizzate dei suoi diritti proprietari.

Discovery™ Series Selectorized Line - Manuale del proprietario
CW39037-612 rev B, it
Ottobre 2014

PRECOR®

Assembly Guide

Discovery™ Series Selectorized Line
Lateral Raise

Table of Contents

Getting Started 2
Installation Requirements 2
Required Tools 2

Assembling the Equipment 3
Attaching the Weight Tower to the Movement Frame 4
Tightening All Frame Fasteners 5
Stabilizing the Equipment 5

Routing the Cable Assembly 6
Routing the Cable on the Weight Tower 8
Adjusting the Cable Tension 11

Completing Assembly 12
Attaching the Shroud to the Weight Stack 12
Verifying Operation of the Equipment 12

Getting Started

Assembly of each piece of Discovery Selectorized equipment takes about 30 minutes. If this is your first time assembling this equipment, allow more time.

Installation Requirements

WARNING **You will need assistance to assemble this unit. *DO NOT attempt assembly by yourself*.**

Follow these installation requirements when assembling the unit:

- Assemble the unit near the place where you plan to use it.
- Locate the equipment at least 40 inches (1 meter) away from walls or furniture on either side of the equipment, and 40 inches (1 meter) away from objects behind the equipment.
- Set up the unit on a solid, flat surface, so that it remains level and stable. A level unit has fewer malfunctions.
- Open the box and assemble the components in the sequence presented in this guide.
- Insert, align, and thread all fasteners with your fingers. This helps prevent cross-threading. Do not wrench tighten fasteners until instructed to do so.

  Important: *Before you wrench tighten a fastener, check that its head is flush with the surface of the product. If not, cross-threading may have occurred. Do not attempt to rework the assembly as more damage to the equipment will occur. Instead, contact Customer Support as described in Obtaining Service.*

- If you plan to move the unit, get help and use a hand truck.

Required Tools

- Torque wrench that can be fitted with the following hex bits:
  - 7⁄32-inch hex bit
  - 5⁄16-inch hex bit
  - 3⁄16-inch hex bit
  - ½-inch hex bit
  - ¼-inch hex bit
  - 5⁄32-inch hex bit
- Socket wrench that can be fitted with the following sockets:
  - 9⁄16-inch socket
  - 1-inch socket
  - ¾-inch socket
- ¾-inch open-end wrench
- 5⁄32-inch hex wrench
- Torque screwdriver fitted with a #2 Phillips bit

Assembling the Equipment

CAUTION: Proper alignment and adjustment of the equipment is critical. While tightening the fasteners, be sure to leave room for adjustments. Do not fully tighten fasteners until instructed to do so.

Make sure the equipment is stable and placed on a solid surface. The equipment is designed to be freestanding; however, it can be bolted to the floor for extra stability. Precor highly recommends that the equipment be bolted to the floor to reduce the risk of toppling the equipment due to improper use. Since floor construction varies, please consult a professional building engineer for proper fastening.

The following figure identifies the major components of the equipment referred to in this manual.

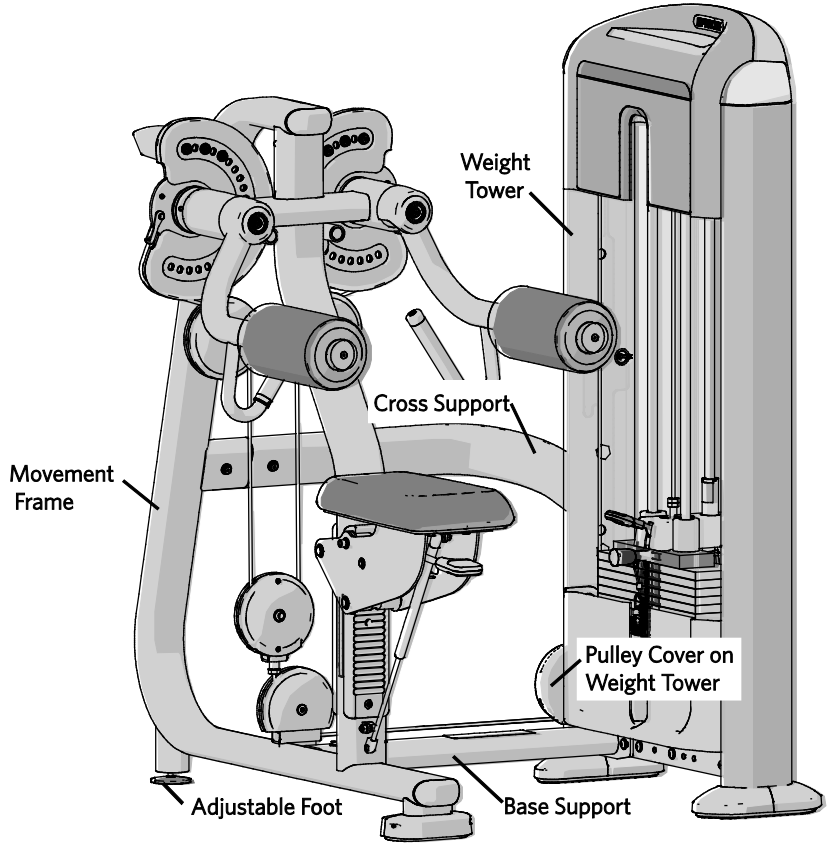


Figure 1: Lateral Raise components

Attaching the Weight Tower to the Movement Frame

Note: Do not tighten fasteners until instructed to do so.

Have your assistant hold the movement frame in an upright, balanced position while you complete the following procedure.

To attach the weight tower to the movement frame:

1. Locate the point where the base support attaches to the weight tower. Using a 7⁄32-inch hex bit and a 9⁄16-inch socket, remove the two bolts, four washers, and two nuts installed there and set them aside.
2. Locate the point where the cross support attaches to the movement frame. Using a 5⁄16-inch hex bit, remove the two bolts, two lock washers, and two flat washers installed there and set them aside.

   Note: The nuts are already attached to the transition plate.

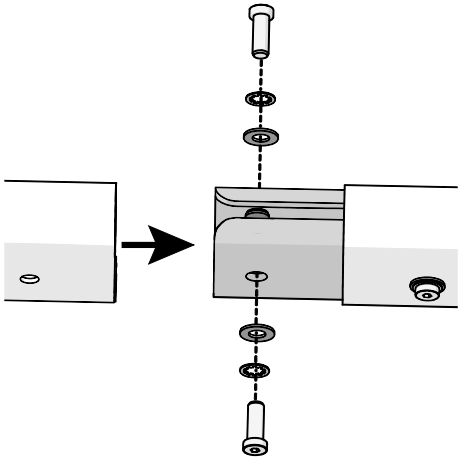


Figure 2: Cross support attachment to movement frame

3. Attach the cross support to the movement frame using the bolts and washers removed previously. Partially tighten the fasteners.

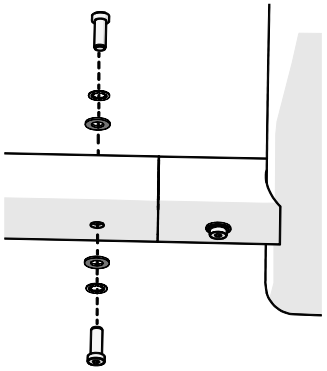


Figure 3: Cross support attachment to movement frame

4. Attach the base support to the weight tower using the fasteners previously removed. Partially tighten the fasteners.

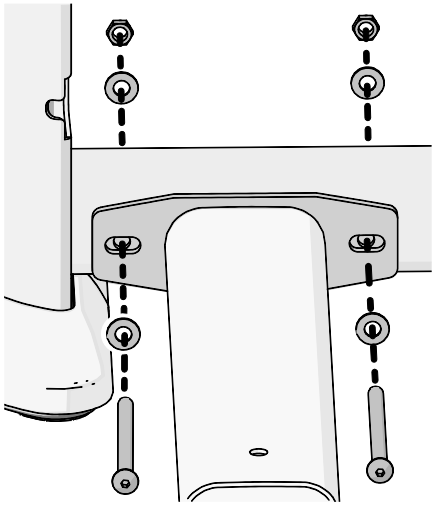


Figure 4: Base support attachment to weight tower

Tightening All Frame Fasteners

Once you have completed assembly, make sure all loose bolts are tightened. Use the following procedure to fully tighten the bolts that apply to the equipment you are assembling.

Note: Begin with the bolts located on the cross support.

To tighten the equipment fasteners:

1. Tighten the cross support bolts to 500 in-lb (56 N-m) with a 5⁄16-inch hex tip bit and a 1-inch wrench.
2. Tighten the 5-inch bolts to 250 in-lb (28 N-m) with a 7⁄32-inch hex tip bit and a 9⁄16-inch wrench.
3. Tighten the base and cross support transition plate bolts to 500 in-lb (56 N-m) with a 5⁄16-inch hex tip bit.

Stabilizing the Equipment

CAUTION: To prevent damage to the equipment foot, tighten it all the way into the frame before moving the equipment.

Use the adjustable equipment foot to ensure the equipment sits level on the floor.

Note: The equipment may have more than one adjustable foot. Use the same instructions to stabilize equipment with multiple adjustable feet.

To adjust the equipment foot:

1. Turn the adjustable foot to the left or right until the equipment sits level on the floor.

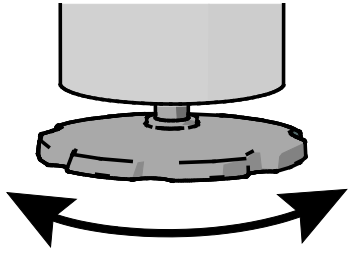


Figure 5: Equipment foot

2. Gently rock the equipment to ensure that it is level. If there is any movement, readjust the foot.

Routing the Cable Assembly

The cable is wrapped in packing material and attached to the equipment frame for shipment. Proper cable routing is shown in the following figure.

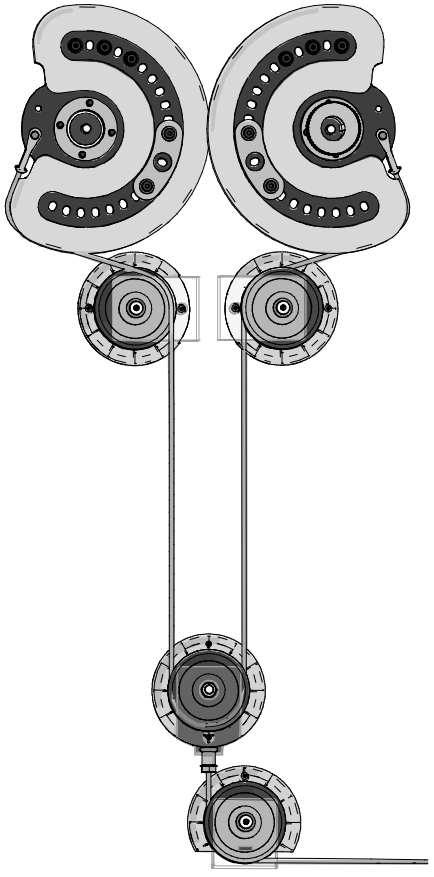


Figure 6: Proper cable routing

If necessary, use the following procedure to restore the cable to its original route.

To route the cable on the movement frame:

1. Remove the lower pulley cover using a #2 Phillips head screw driver and loosen the pulley bolts.

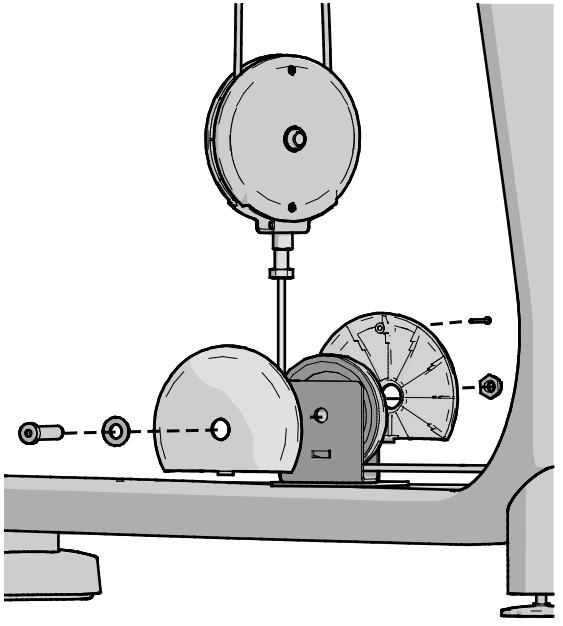


Figure 7: Cable route attachment

2. Route cable as shown in the preceding figure and thread cable onto floating pulley bracket.

   Important: *Make sure the bolt is fully threaded.*

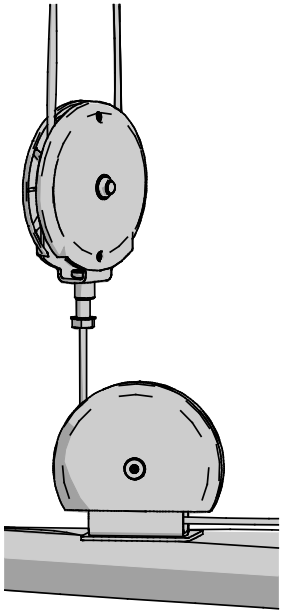


Figure 8: Floating pulley route

3. Tighten the pulley nut with a ¾-inch wrench to 600 in-lb (67 N-m).
4. Re-install the pulley cover.

To attach the seat:

1. Remove the fasteners from the upholstered seat using a ½-inch hex socket and set them aside.
2. Attach the seat to the seat bracket using the fasteners removed in step 1 and tighten them to 55 in-lb (6 N-m) of torque.

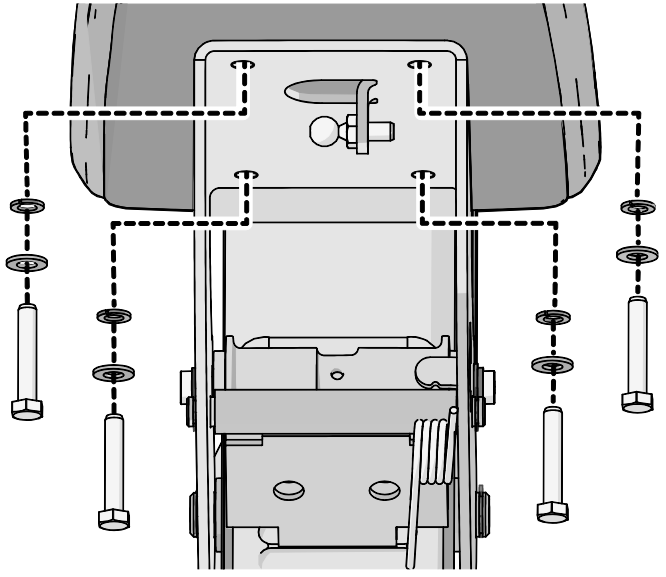


Figure 9: Seat upholstery attachment

Routing the Cable on the Weight Tower

The weight tower ships with the kick cover and pulley cover attached.

To route the cable on the weight tower:

1. Using a 5⁄32-inch hex bit, remove the screw and pulley cover and set them aside.

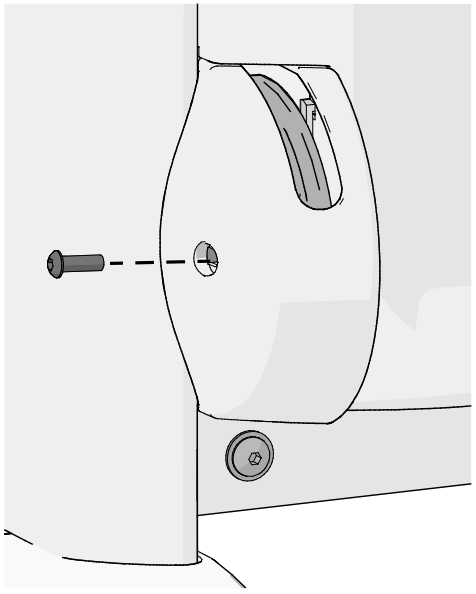


Figure 10: Kick plate pulley cover removal

2. Grasp the kick cover on either side (see arrows in the following figure) and press inward slightly so that the notches on the back of the kick cover unlock from their mounts.

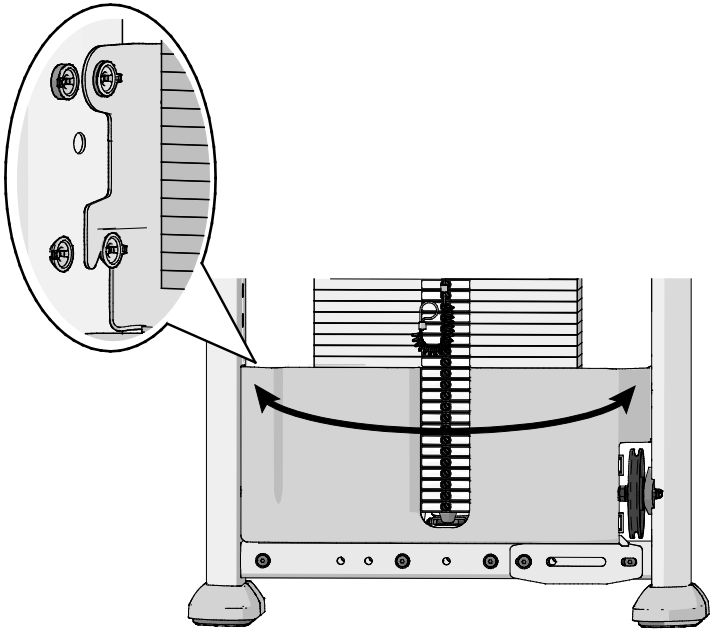


Figure 11: Kick cover removal

3. Gently lift the kick cover and set it aside.

4. Using a 5⁄32-inch hex bit, remove the shoulder bolt next to the pulley. Route the cable around the pulley, then replace and tighten the shoulder bolt.

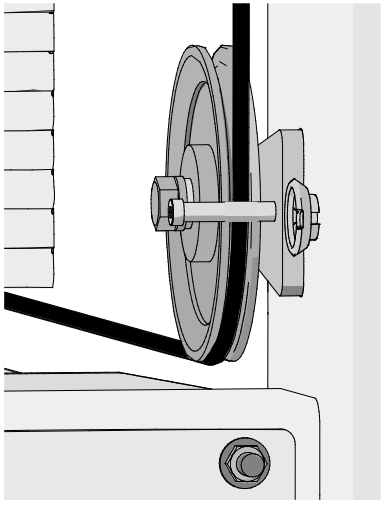


Figure 12: Cable and shoulder bolt position

5. Replace the kick cover and then the pulley cover using a 5⁄32-inch hex bit.

Threading the Cable Through the Top Frame of the Weight Tower

The cable passes through an opening in the top of the weight tower frame, over the pulleys and then back down through the frame to the weight stack. Use the following procedure to remove both cable retainers and the pulley that covers the opening where the cable passes upward through the frame.

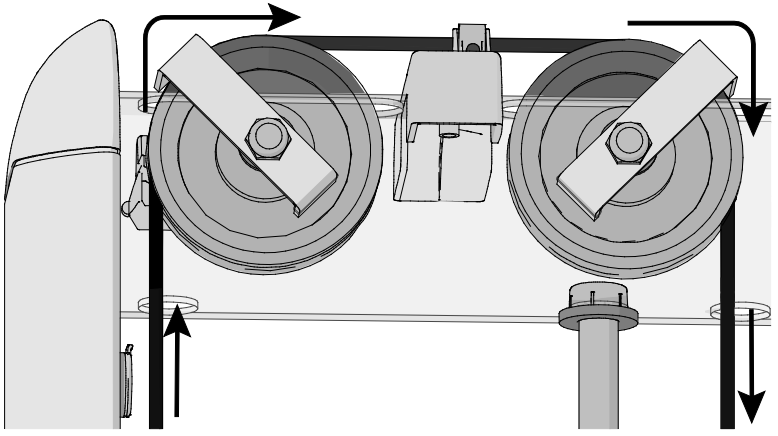


Figure 13: Position of cable over pulleys

To route the cable through the weight tower:

1. Locate the pulley positioned over the opening where the cable will thread *up* through the weight tower. Using a ¾-inch socket wrench and a ¾-inch open-end wrench, remove the bolt, and then remove the pulley and cable retainer.

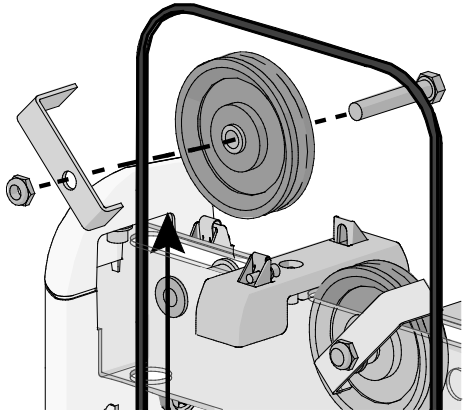


Figure 14: Removal of pulley and cable retainer

2. Thread the cable up through the weight tower frame. Replace the pulley and cable retainer making sure that the cable is positioned in the pulley trough and *under* the cable retaining bracket. Tighten the bolt to 500 in-lb (56 N-m) of torque.

   Note: When properly installed, the cable retainer keeps the cable securely seated in the pulley. However, the retainer **must not contact the cable** while the cable is under load (for example, during a workout).

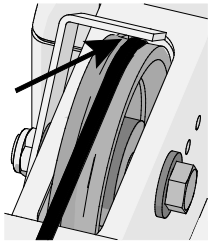


Figure 15: Proper position of cable under cable retainer

3. Using a ¾-inch socket wrench and a ¾-inch open-end wrench, remove the nut and cable retainer on the second pulley.

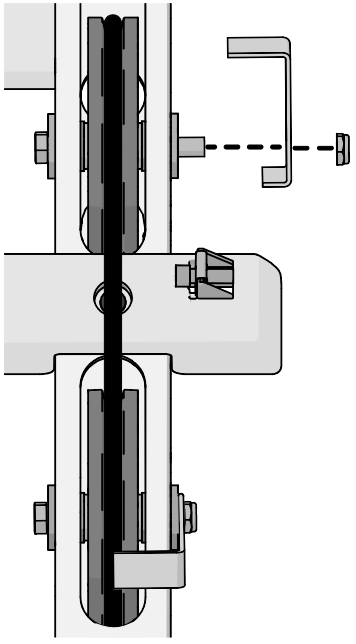


Figure 16: Cable retainer removal

4. Thread the cable over the pulley and replace the cable retainer, making sure that the cable is positioned in the pulley groove and *under* the cable retainer. Using a ¾-inch socket wrench and a ¾-inch open-end wrench, tighten the nut to 500 in-lb (56 N-m) of torque.

5. Thread the cable down through the opening under the second pulley, as shown in the following figure.

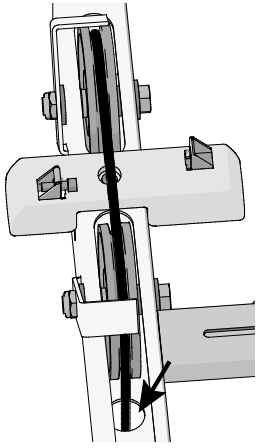


Figure 17: Cable route down through weight tower frame

6. Guide the cable down to the weight stack. Remove and discard the temporary bolt threaded into the selector stem on the weight stack.

7. Insert the cable bolt into the stem and thread it at least 7 threads (turns). The distance from the underside of the bolt head to the top of the weight selector stem should be no more than 1¼-inch (32 mm).

   Important: *Make sure at least seven (7) threads on the cable bolt extend into the selector stem.*

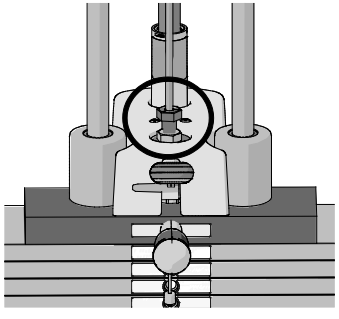


Figure 18: Cable attachment into weight stack

Adjusting the Cable Tension

To adjust the cable tension:

1. Insert the cable bolt into the selector stem until the cable meets the following requirements:

   - No excess slack remains.
   - The cable is just loose enough to permit insertion of the selector pin into each of the weight plates.
   - At least seven (7) threads on the cable bolt extend into the selector stem.

2. Tighten the locking jam nut against the selector stem to 600 in-lb (68 N-m) of torque.

3. Check the adjustment by inserting the weight pin into every weight plate hole. The weight pin should slide easily in and out of each weight plate.

4. Check cable pulleys, end connections, and end fittings. Make sure all connections are tight, adjusting cable tension as necessary.

5. Make sure the cable bolt is threaded at least seven threads (turns). The distance from the underside of the bolt head to the top of the weight selector stem should be no more than 1¼-inch (32 mm). Refer to the following figure.

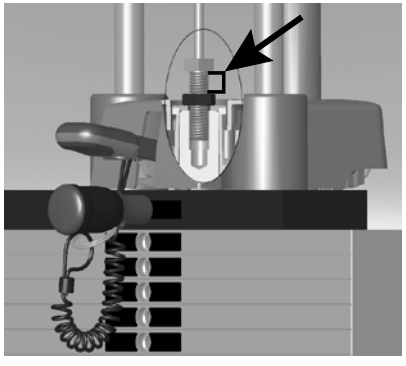


Figure 19: Proper cable bolt insertion

Completing Assembly

Attaching the Shroud to the Weight Stack

CAUTION: Do not use power tools to tighten screws attaching the weight stack shroud components. Using power tools may void the Precor warranty.

A *Shroud Assembly Guide* is included with your equipment. Please refer to these instructions to attach the plastic shroud to your weight stack.

Verifying Operation of the Equipment

Once assembly is complete, verify safe operation by checking the following points:

- Cable tension is correct and the cable is moving smoothly on its pulleys.
- The movement arm is stable and moves smoothly through its range of motion.

CAUTION: If the cable does not slide smoothly throughout its path, stop equipment use immediately and recheck the cable assembly.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

Precor is a registered trademark of Precor Incorporated.
Copyright 2014 Precor Incorporated.
Specifications subject to change without notice.
www.precor.com

NOTICE:
Precor is widely recognized for its innovative, award winning designs of exercise equipment. Precor aggressively seeks U.S. and foreign patents for both the mechanical construction and the visual aspects of its product design. Any party contemplating the use of Precor product designs is hereby forewarned that Precor considers the unauthorized appropriation of its proprietary rights to be a very serious matter. Precor will vigorously pursue all unauthorized appropriation of its proprietary rights.

Discovery™ Series Selectorized Line AG
Lateral Raise
CW39922-102 rev B, en
July 2014